

Planning Hebdomadaire Well Being Activités de groupe 2025-2026

	Salle	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN	AISC Salle de Gym			7:45 - 8:45 Hatha Yoga	07:45 - 08:45 Posturale Hypopressive	
MIDI	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)		12:00 - 12:50 Posturale Hypopressive		12:45 - 13:35 Sophrologie	
	AISA Pavillon 1 & 2		13:00 - 13:50 Holist Fit (back-up météo)			
	Extérieur, Près du B56, Campus 3	13:00 - 13:50 Hatha Yoga	12:00 - 12:50 Yin Yoga	13:00 - 13:50 Relaxation Sonore	13:00 - 13:50 Nidra Yoga	13:00 - 13:50 Relaxation Sonore
SOIR	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)		13:00 - 13:50 Sophrologie			
	AISC Salle de Gym		12:10 - 13:15 Holistic Fitness		18:15 - 19:05 Body deep Balance	

Intervenants :

	Karine D		Gaetane		Carl
	Chrystelle		Séverine		Morgane



Pack MULTIPASS pour une inscription annuelle