

**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	12:00 - 12:50 Hatha Yoga	13:00 - 13:50 Holist Fit (back-up météo)	12:00 - 12:50 Yin Yoga		
	Extérieur, Près du B56, Campus 3		13:00 - 13:50 Sophrologie	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)		12:10 - 13:15 Holistic Fitness			
	AISC Salle de Gym			18:15 - 19:05 Body deep Balance		

Intervenants :

- Karine D
- Gaetane
- Carl
- Chrystelle
- Séverine
- Morgane



Pack MULTIPASS pour une inscription annuelle