

Planning Hebdomadaire
Activités Individuelles 2025-2026

Salle		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MIDI	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)		11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾ 11:30 - 14:00 Lumino Relaxation	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾ 11:30 - 14:00 Lumino Relaxation	
	AISC Salle 31	11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ Massage Thai (30min)	11:45 - 14:00 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	12:10 - 13:10 ⁽¹⁾ Massage Shiatsu (1h) 13:20 - 13:50 AMMA assis (30min) 11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ AMMA - Coréen (30min)	11:45 - 12:45 ⁽¹⁾ Massage Shiatsu (1h) 12:50 - 13:50 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	
	AISC Salle 21				12:30 - 13:30 ⁽²⁾ Médiathèque (1 à 2/mois)	
SOIR	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)	17:00 - 19:15 Espace Repos ⁽³⁾ 17:00 - 19:15 Lumino Relaxation	17:00 - 19:15 Espace Repos ⁽³⁾ 17:00 - 19:15 Lumino Relaxation	17:00 - 19:15 Espace Repos ⁽³⁾ 17:00 - 19:15 Lumino Relaxation 17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h) 17:15 - 18:15 ⁽¹⁾ Massage Shiatsu (1h)	17:00 - 19:15 Espace Repos ⁽³⁾ 17:00 - 19:15 Lumino Relaxation	
	AISC Salle 31	17:20 - 19:30 ⁽¹⁾ Reflexo Palmaire/Faciale (1h)	17:20 - 19:30 ⁽¹⁾ Reflexo Palmaire/Faciale (1h)	17:20 - 19:30 ⁽¹⁾ Massage Facial Japonais (1h)	17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	

Intervenantes :

Sangeeta

Karine B

Séverine

Martine

Nelly

(1) Réservation sur Extracub par créneau de 30 mins ou 1H. Cumulable (sauf pour les massages AMMA, et les séances d'1H).
(2) Pour les dates, voir le planning sur la page web Médiathèque
(3) Possibilité de faire un break pour recharger les batteries si place disponible et sur demande auprès de Sandra.