

Planning Hebdomadaire Well Being 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)		11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾ 12:00 - 12:50 Posturale Hypopressive	11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation 12:10 - 13:10 ⁽¹⁾ Massage Shiatsu (1h) 13:20 - 13:50 ⁽¹⁾ AMMA assis (30min)	11:30 - 14:00 Espace Repos ⁽³⁾ 11:30 - 12:30 Lumino Relaxation 12:45 - 13:35 Sophrologie	
	AISC Salle 31	11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ Massage Thai (30min)	11:45 - 14:00 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	11:30 - 14:00 ⁽¹⁾ AMMA - Coréen (30min)	11:45 - 12:45 ⁽¹⁾ Massage Shiatsu (1h) 12:50 - 13:50 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h)	
	AISA Pavillon 1 & 2	12:00 - 12:50 Hatha Yoga	12:00 - 12:50 Yin Yoga	13:00 - 13:50 Sophrologie	13:00 - 13:50 Nidra Yoga	13:00 - 13:50 Relaxation Sonore
	AISC Salle 21			13:00 - 13:50 Relaxation Sonore	12:30 - 13:30 ⁽²⁾ Médiathèque (1 à 2/mois)	
	Extérieur, Près du B56, Campus 3		12:30 - 13:30 Holistic Fitness			
SOIR	B55 AISA Fitness Centre Salle Lotus (employés Airbus uniquement)	17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation	17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation	17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ Lumino Relaxation 17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Massage Indien (1h) 17:15 - 18:15 ⁽¹⁾ Massage Shiatsu (1h) 17:20 - 19:30 ⁽¹⁾ Massage Facial Japonais (1h) 18:15 - 19:05 Body deep Balance	17:00 - 19:15 ⁽¹⁾ Espace Repos ⁽³⁾ 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)	
	AISC Salle de Gym					

Intervenants :

Karine D	Sangeeta	Karine B	Carl
Chrystelle	Séverine	Martine	
Morgane	Gaetane	Nelly	

(1) Réservation sur Extraclub 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.



Pack MULTIPASS pour une inscription annuelle