

Planning Hebdomadaire COMPLET 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)		12:00 - 12:50 Posturale Hypopressive	12:10 - 13:10 ⁽¹⁾ Massage Shiatsu (1h) 13:20 - 13:50 ⁽¹⁾ AMMA assis (30min)	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	11:45 - 12:45 Massage bol Tibétain (1h) 13:00 - 13:50 Relaxation Sonore	13:00 - 13:50 Nidra Yoga 12:30 - 13:30 ⁽²⁾ Médiathèque (1 à 2/mois)	11:45 - 12:45 Massage bol Tibétain (1h) 13:00 - 13:50 Relaxation Sonore
	AISC Salle 21					
	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⁾ Massage Indien (1h) 17:15 - 18:15 ⁽¹⁾ Massage Shiatsu (1h)		
	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			18:15 - 19:05 Body deep Balance		

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