

**Planning Hebdomadaire**  
**Activités Individuelles 2024-2025**

		Salle	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MIDI	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;">                     B55 AISA Fitness Centre                      Salle Lotus                      (employés Airbus uniquement)                 </div>		11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>	11:30 - 14:00 Espace Repos <sup>(3)</sup>
			11:30 - 14:00 Lumino Relaxation		11:30 - 14:00 Lumino Relaxation		11:30 - 14:00 Lumino Relaxation
			11:30 - 13:45 Massage Indien (1h)		11:30 - 13:45 Massage Indien (1h)	12:10 - 13:10 <sup>(1)</sup> Massage Shiatsu (1h)	
	AISC Salle 31	11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup> Massage Thai (30min)	11:45 - 14:00 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)	11:30 - 14:00 <sup>(1)</sup> AMMA - Coréen (30min)	11:45 - 12:45 <sup>(1)</sup> Massage Shiatsu (1h)	11:30 - 13:45 <sup>(1)</sup> Reflexo Palmaire/Faciale (1h)	
	AISC Salle 21				13:00 - 14:00 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)		
					12:30 - 13:30 <sup>(2)</sup> Médiathèque (1 à 2/mois)		
SOIR	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;">                     B55 AISA Fitness Centre                      Salle Lotus                      (employés Airbus uniquement)                 </div>		17:00 - 19:15 Espace Repos <sup>(3)</sup>		17:00 - 19:15 Espace Repos <sup>(3)</sup>	17:00 - 19:15 Espace Repos <sup>(3)</sup>	
			17:00 - 19:15 Lumino Relaxation		17:00 - 19:15 Lumino Relaxation		17:00 - 19:15 Lumino Relaxation
			17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)		17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)	17:15 - 18:15 <sup>(1)</sup> Massage Shiatsu (1h)	
	AISC Salle 31	17:10 - 19:00 <sup>(1)</sup> Podo Relaxation (30min)	17:20 - 19:30 <sup>(1)</sup> Reflexo Palmaire/Faciale (1h)	17:20 - 19:30 <sup>(1)</sup> Massage Facial Japonais (1h)	17:00 - 19:10 <sup>(1)</sup> Massage Indien (1h)		

- Intervenantes :
- Sangeeta
  - Karine B
  - Nathalie
  - 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 d'Anne Marie.