

Planning semaine 50 Evasion – pré exam' Jacob

Thématiques :

Matin : se réveiller

Début d'après midi : se détendre

Début de soirée : se relâcher , se relaxer ou se défouler

Horaires et jours	Lundi 9/12	Mardi 10/12	Mercredi 11/12	Jeudi 12/12
7H45 -8H45		Rando fraîcheur G.Masson-Schaeffer RV halle sport 30 places/8mini	Running G.Masson- Schaeffer RV halle sport 30 places/8 mini	8h30-11h Petit déjeuners offerts 9h – 17h Atelier Massages AMMA Lieu de Vie étudiante salle 20020 Espace relax bar à thé et tisane
9H – 10H	Fitness – Réveil musculaire R.Birraux (salle danse halle sport) 25 places/8 mini			
12H – 14H		Atelier Santé BU « Relaxation avant les exam' » Do in 13h – 13h20 BU	Mindfulness F.Meliado (salle BU) 12h15 – 13h15 (15 places en +)	YOGA A.Chambrou (salle danse) 12h45-15h15 (15 places)
13H30 - 15H	Escalade M.Verger halle sport 30 places/8 mini	Escalade F.Ducoeur halle sport 30 places /8 mini		Atelier Soins du visage 13h30- 15h30 salle 20020 15 places
18H30 -19H30	Qi gong-relaxation S.Onillon (salle danse halle sport) 30 places /8 mini	Fitness - R.Birraux (salle danse halle sport) 25 places/8 mini	Fitness – Catharsis R.Birraux (salle de danse halle sport) 25 places/8 mini	
18H30 -20H	VB R.Birraux halle sport 40 places/10 mini	VB G.Masson- Schaeffer halle sport 40 places/10 mini		