

## Planning semaine 50 Evasion – pré exam' au Bourget

### 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	Vendredi 13/12
<b>9H – 10H</b>	Réveil musculaire-stretching O.Bouthenet (salle combat E.Allais ) 25 places/8mini		Réveil musculaire-stretching O.Bouthenet (salle danse E.Allais) 25 places/8 mini		8h30-11h Petits déjeuners offerts Salle 102 BU  Ateliers soins du visage 9h30-11h30 Salle 106 Bât.6 (EVE) 15 places
<b>12H – 14H</b>		Atelier Santé BU « Relaxation avant les exam' » 13h – 13h20 salle 102 BU Pas d'inscription	Atelier Sophrologie Do in 13h30 – 14h30 salle 102 BU 20 places	YOGA A.Chambru (salle danse E.Allais) 15h45 – 17h15 (15 places)	Atelier Massages 9h – 17h salle 102 BU
<b>13H30 - 15H</b>	Bad O.Freschi (salle 2 E.Allais) 30 places/8 mini	Escalade M.Verger (salle 1 E.Allais) 30 places/8 mini			
<b>18H30 - 19H30</b>	Séance anti-stress B.Wong (salle danse E.Allais) 25 places/8 mini		Yoga A.Chambru (salle danse E.Allais) 25 places/8 mini		
<b>18H30 - 20H</b>	Bad O.Freschi (salle 2 E.Allais) 30 places/8 mini	Hand ball O.Bouthenet (salle 2 E.Allais) 30 places/10 mini	Trail G.Masson-Schaeffer RV E.Allais 30 places/8 mini		