AISA

ACTUALITÉS AISA FÉVRIER 2023



LE CARNET DU NEWS

Le bureau de l'AISA

Jean-Baptiste Ertle
Président d'honneur

Marc Jouenne
Président d'honneur

Jean-Claude Mamar
Président fondateur exécutif

Christian Morin
Vice-président

Lance Davies
Trésorier général

Martine Ménégon
Trésorière générale adjointe

Michel Moutet-Fortis
Trésorier général adjoint

Michel Soto
Secrétaire général

Catherine Simonne-Jondot
Secrétaire générale adjointe

Marc Giraudeau
Responsable informatique

Gisèle Lopes
Responsable communication et organisation

Jany Akiki
Daniel Bical
Nathalie Charpentier
Jean-Pierre Gomez
René Lorenzi
Anthony Martin
Vincent Rivoire
Membres actifs

Richard Arbo
Xavier Castello
Représentants AISC

Nouveau site internet de l'AISA www.airbus-staff-associations.org

NOUVEL OUTIL GESTION DES ADHÉRENTS AISA : INFORMATION CNIL

Les informations qui seront recueillies via vos fiches d'inscription font l'objet d'un traitement informatique destiné à alimenter notre fichier des adhérents et est opéré par le secrétariat de l'AISA. Les destinataires des données seront les Présidents, Secrétaires et Trésoriers des sections sportives et culturelles de l'AISA, ainsi que les membres du Bureau de l'AISA. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficierez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pourrez exercer en vous adressant à un de nos chargés d'activités au sein du secrétariat de l'AISA, 8 rue Georges Lequiem à Blagnac. Vous pourrez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant, ce qui aura pour conséquence une non prise en compte du service proposé via cette collecte de données.

Édito

Cher(e)s ami(e)s,

L'année 2023 a débuté avec notre traditionnelle Galette des Rois qui a réuni et mis à l'honneur l'ensemble de nos bénévoles. Cette manifestation s'est déroulée dans une douce convivialité avec la participation de la direction d'Airbus, des partenaires sociaux et de nos amis de l'AISC. Je tiens sincèrement à remercier toutes les personnes présentes à cette occasion pour leur amitié et leur efficacité au sein de l'Airbus Staff Associations.

Je profite de cet éditorial pour rappeler que « Le Salon des Voyages » qui s'est tenu en janvier a connu un grand succès et a permis de faire découvrir ou redécouvrir les 24 associations de l'AISA. Comme vous le savez, l'AISA est une association loi 1901 et elle est animée par des bénévoles sans lesquels rien ne serait possible. Le bénévolat nous apprend à mieux nous connaitre et nous donne une grande richesse humaine. Si vous aussi vous êtes intéressés par l'AISA et avez du temps à nous consacrer, n'hésitez pas à vous rapprocher des bureaux de sections afin de les soutenir.

À l'heure où la saison du Ski, portée par la Ski Society, bat son plein sur les pistes pyrénéennes, la Well-Being, dans le cadre du Sport Santé propose 2 séances d'activités physiques par semaine, encadrées par un professionnel du sport. Ludiques et progressives, ces séances s'adressent à toutes les personnes souhaitant pratiquer une activité physique dans un objectif de remise en forme et de bien-être. D'autres activités sportives seront organisées sur le campus 3 avec le soutien des associations de l'AISA.

En vous souhaitant une excellente lecture à toutes et à tous,

Amicalement,



Jean-Claude MAMAR
Président Fondateur Exécutif
Airbus Staff Associations

Airbus Staff Associations

Administration

MESSAGE IMPORTANT

Toutes les activités seront organisées sous réserve de respecter les conditions sanitaires en vigueur, et donc soumises à annulation si nécessaire.



Les inscriptions se font tout au long de l'année.

Les assistantes du secrétariat de l'AISA sont à votre disposition, tous les jours sauf le mercredi, de 13 h à 17 h, pour vous renseigner sur le fonctionnement et sur les activités des 24 sections que comprend l'AISA. Le montant de l'adhésion est de 20 € par section et par personne.

- Pour les **nouveaux adhérents**, les inscriptions se font au secrétariat de l'AISA. Nous vous demandons de vous munir d'une photo d'identité, d'un certificat médical daté de moins de 3 mois, du mode de règlement (carte bancaire ou chèque à l'ordre de l'AISA), du document d'autorisation photo (modèle disponible sur notre site internet, dans la rubrique « infos pratiques » : *airbus-staff-associations.org*)

- Les **renouvellements** d'adhésions 2022-2023, eux, peuvent s'effectuer directement en ligne sur *www.aistaff.fr* via votre compte personnel. N'hésitez pas à nous contacter si vous n'avez pas ou plus connaissance de votre mot de passe. Le renouvellement pour la saison 2022-2023 peut se faire tout au long de l'année. Il sera valable jusqu'au 15 septembre 2023.

Nous vous rappelons que si vous avez un **certificat médical prescrit après le 1er septembre 2020** vous devez télécharger au moment de l'inscription, l'attestation sur l'honneur « Questionnaire de santé ». Le certificat médical, valable 3 ans pour la plupart des sports doit couvrir la saison AISA complète.

Les attestations ou certificats non conformes ne seront pas acceptés. Merci de prendre garde à transmettre les documents exigés et de lire attentivement la procédure d'inscription Adhésion AISA qui a pour vocation de faciliter votre adhésion. Tout dossier incomplet sera placé en liste d'attente et retardera votre validation. Alors soyez attentifs.

Vous trouverez des informations détaillées pour chaque section AISA ainsi que tous les documents (questionnaire de santé « QS-Sport », l'attestation sur l'honneur « Questionnaire de Santé » et certificat médical) nécessaires à l'inscription, sur le site internet de l'AISA :
airbus-staff-associations.org

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de notre secrétariat :
account.staff-associations@aisc-airbus.com

Nous vous souhaitons une bonne lecture de ce mensuel,

À bientôt,
Olga, Valérie et Ingrid.

La phrase du mois

« Le bénévolat est un don de soi, un acte d'amour offert à l'humanité. »

Josiane Coeijmans

Évènements – Février

SECTIONS	DATES	HORAIRES	ÉVÈNEMENTS	LIEUX
Cultural	Lundi 13 et 27	11 h 30 - 13 h 30	Permanence	Salle 21
Well Being	Jeudi 2, 16	12 h 30 - 13 h 30	Permanence	Salle 21
Martial Art	Mardi 14	18 h 00	Assemblée générale	salle 22
Wind & Wave	Jeudi 16	18 h 30	Assemblée générale	salle 22

Running Society.

Les activités de la section Running ont fortement repris ces derniers mois avec plusieurs courses au calendrier avec entre autres le Grand Raid des Pyrénées et le triathlon de Toulouse. Certaines courses qui avaient disparu comme le Black Mountain Trail réapparaissent, et sont souvent pleines en très peu de temps. La plupart des courses se font maintenant avec un souci de respect de l'environnement, pour preuve les gobelets en plastique disparaissent et la distribution de tee-shirts est devenue rare.

N'hésitez pas à vous inscrire pour participer aux courses de 2023 pour maintenir la forme ou se remettre en forme. La liste des courses sponsorisées est accessible avec vos logins sur le site de l'AISA grâce à notre site constamment mis à jour par Franck. La course à pied reste un sport très accessible à toutes et tous et permet de renforcer les défenses immunitaires si elle est pratiquée régulièrement.

Les activités optionnelles coachées du mardi et jeudi rencontrent un franc succès et tout le monde apprécie la bonne humeur de notre coach Vincent, qui sait se mettre à la portée de toutes et tous, quel que soit le niveau. La plupart des pratiquants réguliers pour ces activités coachées ont enregistré ces dernières années de réels progrès évitant la course « diesel » qui est utile, mais ne permet pas vraiment de progresser.

L'activité Marche Nordique est également représentée dans la grande famille de la Running. Les séances hebdomadaires de ce groupe de marcheurs et marcheuses dynamiques ont lieu le jeudi de 12 h à 13 h 15 et sont encadrées par notre coach Guillaume.

La Marche Nordique est un sport complet qui allie un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Ce sport s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique. De plus, la Marche Nordique est un sport qui se pratique aussi en compétition, chronométrées ou non : un test contre le chronomètre étant un bon défi à soi-même pour aller plus loin dans la performance.

Si vous souhaitez découvrir cette activité, vous pouvez nous rejoindre pour une séance d'essai le jeudi de votre choix.

En espérant vous voir bientôt les baskets aux pieds, sportivement,

Airbus Running Section.



Ski Society.

Chers amis skieurs et surfeurs,

Les inscriptions à la Ski Society pour la saison 2022-2023 sont ouvertes. Des informations relatives à la location de matériel sont disponibles sur le site de la Ski Society : *airbus-staff-associations.org*

LE CALENDRIER PRÉVISIONNEL DES SORTIES :

DATE DE SORTIE	TYPE DE SORTIE	LIEU DE SORTIE
28 janvier - 4 février 2023	Semaine	Tignes
Dimanche 5 février 2023	Journée 8:00	Peyragudes
Samedi 11 février 2023	Journée	Piau Engaly
Dimanche 12 février 2023	Journée	Bonascre
Samedi 18 février 2023	Journée	Pas de la Case (Granvalira)
Dimanche 19 février 2023	Pas de sortie	-
Samedi 25 février 2023	Journée	Baqueira
Week-end 24 - 26 février 2023	Week-end 5 : 2 jours/2 nuits	Cerler
Samedi 4 mars 2023	Journée	Porté-Puymorens
Dimanche 5 mars 2023	Journée	Saint-Lary
10 - 14 mars 2023	Week-end alpin	2 Alpes
Dimanche 12 mars 2023	Journée	Peyragudes
Samedi 18 mars 2023	Journée	Super-Bagnères
Dimanche 19 mars 2023	Journée 8:00	Le Mourtis
Samedi 25 mars 2023	Journée	Pas de la Case (Granvalira)
Week-end 24 - 26 mars 2023	Week-end 6 : 2 jours/2 nuits	Pas de la Case (Granvalira)
Dimanche 2 avril 2023	Journée	à confirmer
Samedi 8 avril 2023	Journée	à confirmer

POUR LES WEEK-ENDS, NOTEZ :

DESCRIPTION	DATE	DÉBUT DES INSCRIPTIONS
Week-end 5 : à Cerler *Départ le vendredi soir*	du 24 au 26 février 2023	17 janvier 2023
Week-end alpin aux 2 Alpes *Trajets en bus de nuit*	du 10 au 14 mars 2023	En cours
Week-end 6 : à GranValira *Départ vendredi soir*	du 24 au 26 mars 2023	14 février 2023

À bientôt sur les pistes,
Le bureau de la Ski Society



Squash Society.

La Airbus Squash Society tient à féliciter Florian NICOLAS pour sa victoire à la 3e Édition de l'Open des Ailes qui s'est déroulée les 9 et 10 décembre à Squash et Form (Blagnac). Ce fut un très bon moment de convivialité et de squash. La Squash Society remercie tous les bénévoles pour leur implication dans cet événement.



NOS ACTIVITÉS 2023

Un tournoi amical quaterly sera programmé en février (suivre la communication par email).

Côté compétition inter-entreprises, pas moins de 3 équipes corpo (15 joueurs et une joueuse) défendront nos couleurs dans le championnat de Ligue Occitanie, tentant de décrocher un ticket pour les championnats de France (Juin, à Bordeaux).

L'événement majeur sera sans doute la participation aux Jeux Européens des Sports d'Entreprise du mois de juin à Bordeaux également où 9 joueurs iront défier les entreprises d'Europe.

Côté fédéral, les deux équipes « Bruniera » sous la houlette d'Olivier et de François continuent leur route avec pour objectif de se maintenir en division 2 régionale. Si l'équipe 1 termine correctement la phase aller à la 5e place, l'équipe 2 a bien du mal à décoller du fond du tableau (11e place). Gageons que les matches retour (de janvier à mai) leur permettront de se refaire une santé.

Une équipe « master » (Christine Vigier, Patrick Badoz, Olivier Cahuzac) a participé aux championnats de France à Cuers (Var) le 28 janvier. Résultats dans le prochain mensuel.

Enfin, plusieurs membres de la section se jetteront dans la bataille des championnats individuels vétérans (qualification Occitanie le 11/2 à Carcassonne) pour tenter d'empocher leur billet pour les championnats de France (en mai à Lille).

Golf Society.

TURKEY TROT 2022

Chaque année, la saison golfique se termine par la compétition de Noël, une compétition amusante dont le premier prix est la traditionnelle dinde de Noël.

La version 2022 s'est tenue sur le parcours jaune du golf de Seilh, où 19 golfeurs et golfeuses se sont affrontés dans une journée glaciale et assez ventée. L'organisateur Mike Jones avait pourtant demandé au Père Noël une journée chaude et sans pluie. Il fût bien entendu quant à la pluie, mais apparemment il n'y avait plus de chaleur dans la hotte du Père Noël après les canicules de l'été.

Afin de réchauffer le cœur et les papilles des participants, la hotte était quand même bien remplie de chocolats et autres friandises pour la remise des prix. La dinde de Noël a finalement été remportée par Richard Simon avec un incroyable score de 51 points stableford.

Un grand bravo à toutes et tous pour avoir bravé la froidure hivernale, et à l'année prochaine !







CALENDRIER FÉVRIER / MARS 2023 DE L'AGS

DATE	LIEU	TYPE D'ÉVÉNEMENT
Samedi 11 février	Golf de Garonne	Challenge Tour / compact
Jeudi 16 février	La Ramée	Ladies' Day
Samedi 18 février	La Ramée - Compact	Pitch & Putt
Mardi 21 février	La Ramée	Seniors' Day
Samedi 25 février	La Ramée	Airbus Tour
Samedi 4 mars	Golf de Garonne	Pitch & Putt
Mardi 7 mars	Téoula	Ladies' Day
Dimanche 12 mars	La Ramée	League
Mardi 14 mars	Téoula	Seniors' Day
Samedi 18 mars	Château Barbet	Challenge Tour
Samedi 25 mars	Montauban	Airbus Tour

Tasting Society.



Chers amis de la Tasting Society,

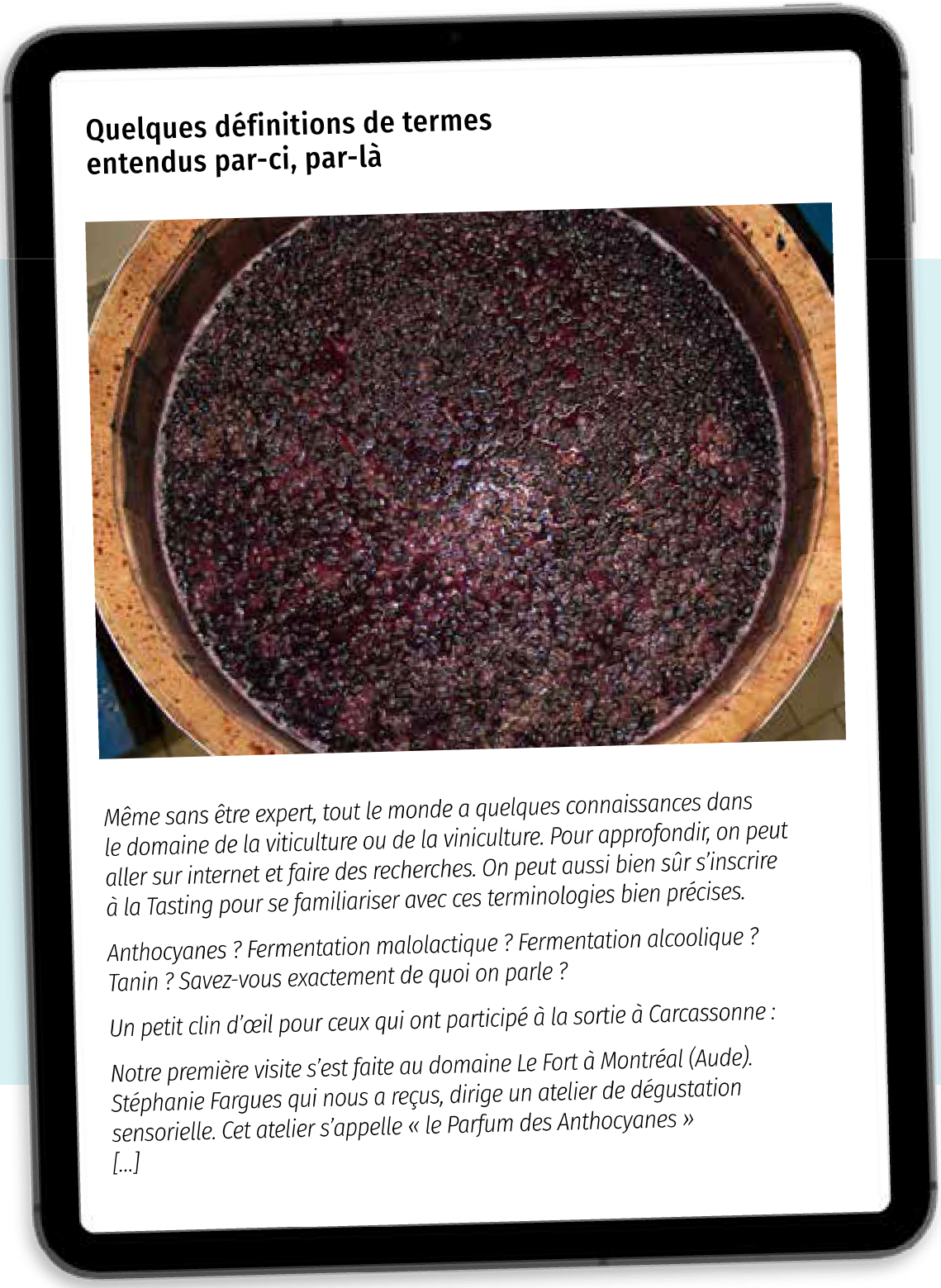
On espère que vous allez bien.
Voici les événements prévus pour février et mars (toujours à confirmer par email) :

11 février	Atelier Dessert « Ispharan avec lychee/rose »
15 février	Dégustation « Fromages et Vins »
8 mars	Dégustation « Vins de Limoux »
24 mars	Atelier Cuisine « Cuisine et Vins corses »
24 mars	Assemblée Générale





En page suivante un petit extrait de l'article pour vous garder dans l'esprit de la Tasting.



L'article complet vous intéresse ? Vous le trouvez sur le site de l'AISA section Tasting et pour les membres, dans la Newsletter de février. Prenez bien soin de vous. À bientôt.

Contact : *tasting.society@airbus.com*

Le bureau de la Tasting Society

Cultural Society.

L'Airbus Cultural Society et ses bénévoles vous propose de nombreuses activités telles que dessin, sorties théâtre, bibliothèque, peinture, peinture sur porcelaine, cours d'Italien et de Japonais, scrapbooking, chorale, musique, photo, vidéo ou drones, sans oublier le CAB (Cars and Bikes), des sorties culturelles et gastronomiques avec de vieilles voitures.

Contactez nous, venez nous voir aux permanences les 1er et 3e lundi du mois (12 h 15 / 13 h 45) au rez-de-chaussée de l'AISC, un renseignement ne coûte rien, vous pouvez vous inscrire en cours d'année !!!

LA CULTURE

Sous cette étiquette, la Cultural vous propose :

- **Des Spectacles et des Conférences** à des prix préférentiels.
  Contact : Gabrielle Cardona
  cardona.gabrielle@gmail.com
- **Des Cours de langues** pour apprendre ou se perfectionner en Italien et en Japonais.
  Contact : Sylvia Barkate
  sylvia.barkate@orange.fr



- **La Bibliothèque**, de nombreux ouvrages à votre disposition les 1er et 3e lundi du mois au RDC de l'AISC.
  Contact : Irène Berthon
  irene.berthon@airbus.com
- **Un Atelier d'Écriture**, pour rire, écrire et rêver ensemble. Contact : Karelle Bournat
  karelle.bournat@airbus.com
- **Le CAB,** des sorties avec les amateurs de voitures anciennes, de culture et de gastronomie locale.
  Contact : Gérard Delsaut
  gérard.delsaut@airbus.com

LES ARTS PLASTIQUES

Cette grande famille d'artistes confirmés ou en devenir se découpe en :

- **Peinture, Aquarelle**, des Cours en Atelier avec les professeurs passionnés.
  Contact : Michèle Lacombe
  milacombe31@gmail.com
- **Dessin**, avec la participation de spécialiste du crayon, du fusain, du pastel, etc.
  Contact : Viviane Grateau
  viviane.grateau@airbus.com
- **Encadrement**, pour la mise en valeur d'image, de photos de dessins.
  Contact : Françoise Lamailloux
  lamaillouxf@aol.com
- **Peinture sur Porcelaine**, avec une professeure diplomée.
  Contact : Aline Tremosa
  aline.tremosa@airbus.com
- **Scrapbooking**, un loisir créatif à la portée de toutes et tous.
  Contact : Sophie Born
  born.heiko@neuf.fr

LES ARTS NUMÉRIQUES

Sous ce titre se cache le regroupement suivant :

- **La Photo et la Vidéo**, formation, rencontres, échanges, expositions) et le prêt de matériel toujours possible.
  Contacts : Pierre Dero *p.dero@orange.fr* et André Taytard *andre.taytard@airbus.com*
- **Les Drones**, pilotage, prise de vues, partage de connaissances. Contact : Pascal Henry *pascal.henry@airbus.com*

LES ARTS SCÉNIQUES

Ils se découpent ainsi :

- **Une Chorale classique** (La voix des Airs), au programme cette année, le Requiem de Cherubini. Contact : Anne Gisèle Musy *agmusy@orange.fr*
- **Une Chorale moderne** (Aérosio), pour chanter ensemble Les Beatles, Cabrel, Jimmy Cliff,... et bien d'autres.
  Contact : Isabelle Boniface *isabelle.boniface@airbus.com*





- **Des groupes de Jazz et de Rock**, le talent de Miles Davis ou de Freddie Mercury n'est pas nécessaire. Contacts : Thierry Favier *thierry.favier@airbus.com* et Delphine Paillon *delphine.paillon@airbus.com*
- **Danses latines**, initiation et perfectionnement avec un professeur diplomé. Contact : Monica Boucays *monique.boucays@bbox.fr*

DERNIÈRE MINUTE

- **Un atelier de Soul**, les standards de la Motown et de la Stax des années 70 à nos jours, est en train de se créer, une véritable opportunité pour un bassiste, un tromboniste, un trompettiste. Le groupe sera coaché par Samuel Dumont.
  Contact : Nathalie Roul *nathalie.roul@bbox.fr*

Well Being Society.

Bonjour à toutes et à tous.

La Well Being, toujours à l'écoute de vos commentaires et de vos idées d'amélioration, vous propose différentes formules afin de rester WELL : **des activités hebdomadaires et/ou ponctuellement** sous forme de **cours collectifs et d'ateliers** ou des **séances de massages/lumino** que vous réservez via notre outil Extraclub.

SONOTHÉRAPIE NOUVEAU

Dès le 1er février, La Well Being a le plaisir de vous proposer un **nouveau cours hebdomadaire d'1 heure : la Relaxation sonore aux bols chantants, ainsi que le Voyage sonore**. Ces deux activités seront proposées en alternance, et animées par Béatrice Orgueil.

- **Relaxation sonore :** c'est la combinaison entre l'écoute des sons et le silence qui apporte ce moment de bien-être, et peut-être même de lâcher-prise. Les bienfaits des Bols chantants sont nombreux : diminution du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil, harmonisation des différents plans : énergétique, mental et physique, etc.
- **Voyage sonore :** par l'intermédiaire des bols chantants, du tambour chamanique, des flûtes amérindiennes, des carillons et autres instruments que vous serez ainsi transportés dans des pays lointains, dans des lieux vous rappelant des souvenirs. Laissez place à votre imaginaire.

Contre-indications : problèmes cardiaques, pacemaker, épilepsie, femme enceinte.

Les séances durent 1 h, en tenue décontractée, sur tapis. Pensez à apporter un plaid.

- Date et lieux : les mercredis de 12 h 30 à 13 h 30 à la salle Jean-Claude
- Inscription directement sur Extraclub au tarif de 100 €, cours du 1er février au 28 juin 2023.

Un minimum d'inscrit est nécessaire pour démarrer l'activité.



MASSAGES / LUMINOTHÉRAPIE

L'opération de noël « une séance gratuite découverte de luminothérapie » a été un vrai succès. Un grand merci à Anne-Marie et à toute l'équipe de bénévoles.

Pour nous adapter à vos demandes, veuillez noter les modifications du planning.
Voir détails dans Extraclub.

▶ Salle du Fitness Center du B55 (salle LOTUS)
Rappel : l'accès au B55 n'est possible que pour les adhérents porteurs de badge !

- **Du lundi au jeudi :** 4 créneaux de 30 minutes de **11 h 30 à 14 h 00** // 3 créneaux de 30 minutes de **17 h 20 à 19 h 10**
- **Vendredi :** 4 créneaux de 30 minutes de **11 h 30 à 14 h 00**

▶ Salle 31 de l'AISC

- **Mercredi** (massage AMMA/Coréen) et **jeudi** (Massage Thaï) : 4 créneaux de 30 minutes de **11 h 30 à 14 h 00**
- **Mardi** (Réflexologie cranio-faciale et palmaire) : 2 créneaux de 1 h de **17 h 20 à 19 h 10**
- **Vendredi** (Réflexologie cranio-faciale et palmaire) : 2 créneaux de 1 h de **11 h 30 à 14 h 00**

Toutes les séances sont assurées par des personnes qualifiées. La durée de chaque séance est de 30 minutes ou de 1 h.

▶ Tarif : pour 30 minutes de massage 18 €, pour 30 minutes de luminothérapie 10 €.

Hormis le massage AMMA (limité à 30 minutes), les autres séances de massages ou de luminothérapie peuvent être cumulées. Actuellement, il n'y a **aucune limite de réservation par personne et par mois. Profitez-en !**



MBE (MOUVEMENT DE BIEN-ÊTRE)

Planning de février à juin 2023 :

Entre YOGA, DO-IN, Qi Gong et mouvements énergétiques et sensoriels, le MBE vous propose d'expérimenter en conscience les mouvements pour un équilibre corps-esprit.

▶ **Cours en Zoom** (les **mercredis**) : 1 février, 15 février, 1 mars, 15 mars, 29 mars, 12 avril, 26 avril, 10 mai, 17 mai, 31 mai, 14 juin, 28 juin

▶ **Cours en présentiel** (les **vendredis**) : 10 février, 24 février, 10 mars, 24 mars, 7 avril, 21 avril, 5 mai, 26 mai, 9 juin, 23 juin

Pour tout connaître sur cette activité, contactez Daniela *daniela.llinas@airbus.com* ou Christian

ACTIVITÉ POSTURALE HYPOPRESSIVE

Animée par Karine, cette activité a déjà ses adeptes le **jeudi matin à 7 h 45**. Si cet horaire ne vous convient pas, nous sommes ravis de vous proposer une nouvelle séance le **jeudi de 12 h 30 à 13 h 30**.

Les séances durent 1 h, en tenue décontractée, sur tapis. Pensez à apporter un plaid.

▶ Date et lieux :

- **les jeudis de 7 h 45 à 8 h 45** grande salle de Gym de l'AISC.
- **les jeudis de 12 h 30 à 13 h 30** salle Claude HOLTZ (à Blagnac, près du Leclerc).

Inscription directement sur Extraclub **au tarif de 100 €, cours du 1er février au 28 juin 2023.**

Un minimum de 9 inscriptions est nécessaire pour démarrer l'activité.

Le contact est Christian
christian.morin@airbus.com



LES ATELIERS DE LA WELL BEING

Les jeudis, la Well Being vous propose des ateliers conférence, sur des thèmes variés.

- Le **9 février**, Isabelle Palau animera une **conférence-atelier sur la « Prise de parole en public »**. À savoir comment gérer son stress avant, et pendant la présentation. (Préparation mentale et techniques).
- L'**atelier « Comprendre et réagir au (pré) burn out ! »** sera proposé courant **février/ mars**.

▶ Inscription directement sur Extraclub. Un minimum d'inscrit est nécessaire pour confirmer les ateliers.

▶ Tarif : 15 €.

SPORT SANTÉ NOUVEAU

Animé par Marianne, le Sport Santé change de format et vient à votre rencontre à partir de février avec 2 séances par semaine et un suivi personnalisé.

▶ **Cours de marche active** le lundi de 12 h 15 à 13 h 15 à Odyssud départ depuis l'AISC.

▶ **Séance de Cross Training** de 45 minutes le vendredi de 12 h 15 à 13 h 15 départ depuis le Terrain Airbus CAMPUS 3.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter Marianne
marianne.sagot@airbus.com

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR LA BOXE

NOUVEAU

La **« Boxe/développement personnel »** a trouvé ses adeptes. Développer la confiance en soi et affronter des problèmes personnels, c'est possible en pratiquant le jeudi soir des techniques d'art martiaux en séance collective avec les conseils et l'encadrement d'Estelle.

Inscription à l'AISA section Well Being (20 euros + 10 euros de participation pour toute l'année).

Pour en savoir plus, contactez Estelle *estelle.poulin@airbus.com*





MÉDIATHÈQUE

Notre médiathèque se développe de jour en jour et elle compte aujourd'hui un très large choix d'ouvrages, périodiques, CDs et DVDs sur le thème du Bien-Être.

- Permanence **de 12 h 30 à 13 h 30** dans la **salle 21 de l'AISC** les **jeudi 2 et 16 février**

Tous ces ouvrages sont à votre disposition, il suffit de contacter Cathy *cathy.brugghe@airbus.com*

Prenez soin de vous.
L'équipe AISA WELL BEING.

Tous les détails de nos activités sont disponibles à l'accueil de l'AISA et accessibles sur demande.

- Pour toute question relative à la Well Being, contactez-nous : *aisa.wb@airbus.com*
- Consulter les détails et les conditions d'adhésion sur : *airbus-staff-associations.org*

NEW

- Pour joindre la salle de Fitness Center : *aisafitnesscenter@gmail.com* et/ou tél. 05 81 31 75 18 aux heures d'ouvertures.

Gym Yoga Society.

FÉVRIER : LES NOUVEAUTÉS AIGS 2023 SONT EN PLACE DEPUIS UN MOIS !

Depuis janvier, vous pouvez vous inscrire à la séance !

Cette nouvelle méthode d'inscription/ désinscription a été mise en place afin de pouvoir satisfaire le maximum de personnes, remplir davantage les cours en présentiel et apporter de la flexibilité face aux contraintes personnelles et professionnelles de chacun.

Le système semble plaire, il permet à chacun de choisir 2 séances sur la pause de midi, de façon différente d'une semaine à l'autre.

Chaque cours est ouvert à l'inscription 2 semaines et 3 h avant ; cela permet de ventiler, de fluidifier les connexions à la plateforme de réservation et surtout de donner chaque semaine la chance à chacun de pouvoir s'inscrire.

Merci pour votre collaboration à la réussite de ce système.

En Janvier 2023, des créneaux supplémentaires ont été ajoutés, pour pouvoir diversifier l'offre, continuer à partager de bons moments ensemble et prendre soin de soi :

- **Yoga** le jeudi midi,
- **Mobility Stick** le mercredi midi,
- **Cardio & Coaching** le mardi matin,
- **Parc Machines** le mardi matin et en soirée (lundi/mercredi),
- **Étirements** le mardi midi.

Nous avons également le plaisir d'accueillir Séverine pour le Yoga, Clémence pour la Gym dynamique et Ève pour le Fitness Dance (de retour de son congé maternité). Nous avons pu également maintenir Laurie le lundi, avec un cours de Body Barre.

Il est toujours possible de nous rejoindre aux **cours collectifs** au B55 et/ou à l'AISC ! Chaque vague de nouveaux adhérents permet l'ouverture de nouveaux créneaux. Faites le savoir autour de vous !

L'abonnement annuel de 100 € permet la pratique sans distinction de toutes les disciplines de façon quasi quotidienne, et sans limitation en distanciel.

Les réservations sont nécessaires uniquement sur les créneaux de la pause déjeuner. Le matin et en soirée, l'accès est libre pour tous les adhérent(e)s.

Le Bureau AIGS est là pour vous aider dans vos choix, contactez-nous : *gymyoga.society@airbus.com*

À bientôt !

PLANNING DES ACTIVITÉS 2022 - 2023

Cours matin et soir accessibles sans réservation dans la limite de capacité de la salle (25 - 30 selon les activités)

QUOTAS COURS : 2 cours coloriés maximum par semaine / 1 seul cours de Pilates colorié par semaine

Les cours au B55 sont réservés aux porteurs de badge Airbus

CONDITIONS D'ACCES ZOOM : disposer du forfait Gym Yoga, se connecter en dehors des locaux Airbus et sans matériel professionnel. L'accès est illimité.

RAPPEL QUOTAS COURS : 2 cours coloriés maximum par semaine / 1 seul cours de Pilates colorié par semaine

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	Salle AISC		Projet	Projet	Projet	Gym Étirements *Frank* 7 h 50 - 8 h 50
	B55 Salle Diamant		Cardio & Coaching *Cham. - Franck* 7 h 30 - 8 h 30 ; Parc Machines 7 h 30 - 8 h 30 (N)	Projet 7 h 30 - 8 h 30	Projet 7 h 30 - 8 h 30	Projet 7 h 30 - 8 h 30
MIDI	Salle AISC	Hatha Yoga *Philippe* 12 h - 12 h 55 (▶)	Gym Dynamique *Clémence* 12 h - 12 h 55 (N)	Renfo Muscu *Bakhta* 12 h - 12 h 55 (▶)	Gym Dynamique *Frank* 12 h - 12 h 55	Fitness Dance *Ève* 12 h - 12 h 55
		Fitness Dance *Ève* 13 h - 13 h 45/14 h* (N)	Gym Étirements *Frank* 13 h - 13 h 45/14 h* (N)	Pilates *Laurence* 13 h - 13 h 45/14 h* (▶)	Hatha Yoga *Séverine* 13 h - 13 h 45/14 h* (N)	Projet 13 h - 13 h 45/14 h*
	B55 Salle Sun	Gym Étirements *Chameleon - Laurie* 12 h - 12 h 55	Pilates *Laurence* 12 h - 12 h 55 (▶)	Hatha Yoga *Philippe* 12 h - 12 h 55 (▶)	Renfo Muscu *Bakhta* 12 h - 12 h 55 (▶)	Hatha Yoga *Philippe* 12 h - 12 h 55 (▶)
		Renfo Muscu Body barre *Chameleon - Laurie* 13 h - 13 h 45/14 h* (N)	Pilates *Laurence* 13 h - 13 h 45/14 h* (▶)	Gym Étirements Mobility Stick *Chameleon - Frank* 13 h - 13 h 45/14 h* (N)	Pilates *Bakhta* 13 h - 13 h 45/14 h* (▶)	Balance Form *Cham. - Didier* 13 h - 13 h 45/14 h* (▶)
	B55 Salle Diamant	Cardio & Coaching *Cham. - David* 12 h 15 - 13 h 15 ; Parc Machines 12 h 15 - 13 h 15	Cardio & Coaching *Cham. - Max* 12 h 15 - 13 h ; Parc Machines 12 h 15 - 13 h	Cardio & Coaching *Cham. - Max* 12 h 15 - 13 h 15 ; Parc Machines 12 h 15 - 13 h 15	Cardio & Coaching *Cham. - David* 12 h 15 - 13 h 15 ; Parc Machines 12 h 15 - 13 h 15	Projet 12 h 15 - 13 h 15
		Projet 13 h 15 - 14 h	Cardio & Coaching *Cham. - Max* 13 h - 13 h 45 ; Parc Machines 13 h - 13 h 45	Projet 13 h 15 - 14 h	Projet 13 h 15 - 14 h	Projet 13 h 15 - 14 h
SOIR	Salle AISC	Balance Form *Chameleon - Didier* 18 h 15 - 19 h 15 (▶)	Renfo Muscu *Bakhta* 18 h 15 - 19 h 15 (▶)	Projet 18 h 15 - 19 h 15	Zumba *Laurence* 18 h 15 - 19 h 15	Projet 17 h 30 - 18 h 30
	B55 Salle Sun	Renfo Muscu - Body Sculpt *Chameleon - Franck* 18 h 15 - 19 h 15	Pilates *Laurence* 18 h 15 - 19 h 15 (▶)	Renfo Muscu - Swiss Ball *Chameleon - Didier* 18 h 15 - 19 h 15 (▶)	Hatha Yoga *Philippe* 18 h 15 - 19 h 15 (▶)	
	B55 Salle Diamant	Parc Machines 18 h 15 - 19 h (N)	Projet 18 h 15 - 19 h	Parc Machines 18 h 15 - 19 h (N)	Projet 18 h 15 - 19 h	

Activité douce/Pilates ● / ● Cardio léger/Moyen ● Yoga ● Entraînement individuel

N Nouveau ▶ Cours disponible en visio **cours se terminant à 14 h, départ possible dès 13 h 45.*