



FIT&ZEN SOCIETY

Notre site internet
AISA MONCLUB

INFORMATIONS & ADHÉSIONS



REJOIGNEZ
LA FIT&ZEN SOCIETY

Dès septembre 2026, une transformation majeure s'opère pour votre santé et votre équilibre au quotidien. Issue de la fusion officielle de nos deux associations historiques — la section « Gym Yoga » et la « Well-Being » society — la FIT & ZEN Society voit le jour.

Cette union puissante a été pensée pour vous offrir un écosystème de bien-être inégalé, articulé autour de quatre piliers fondamentaux : Force, Souplesse, Sérénité et Communauté.

Notre objectif ? Allier harmonieusement une activité physique dynamique à une profonde sérénité mentale.

NOS ACTIVITÉS

Une Offre Unique et Ultra-Complète : Le Multipass

Grâce à notre formule unique « Multipass », vous ne choisissez plus entre effort et réconfort. Bénéficiez d'un accès illimité à 61 heures de cours hebdomadaires adaptés à votre rythme et à vos envies :

- **Espace Fitness & Haute Intensité :**

Relevez des défis et dépensez-vous grâce à des activités dynamiques comme le HIIT, la Zumba et le Circuit Training.

- **Zone Yoga & Balance** :

Retrouvez votre calme intérieur et renforcez votre posture avec le Pilates, le Yoga (Hatha, Yin, Nidra), le Body Deep Balance, le Postural Hypopressif et le Fitness Holistique.

- **Espace Détente & Relaxation** :

Pour compléter votre routine, profitez de séances de relaxation sonore, de massages personnalisés et d'un accès exclusif à notre Médiathèque.

Une Pédagogie Bienveillante et Accessible à Tous

Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, notre équipe est là pour vous !
Vous serez accompagnés par des coachs certifiés, des bénévoles passionnés et un personnel dévoué. Ensemble, ils soutiennent l'intégration de chaque élève grâce à une pédagogie adaptée, motivante et profondément bienveillante.

Informations Pratiques & Inscriptions

Pour s'adapter au mieux à vos contraintes professionnelles et personnelles, nos cours sont proposés dans un format hybride :

→ En présentiel (dans la limite des places disponibles) :

- Dans la salle d'activité de l'AISC/AISA (8 rue Georges Lequiem, 31700 Blagnac).
- Au bâtiment B55 (accessible exclusivement aux détenteurs de badge Airbus).

→ À distance : Idéal pour les jours de télétravail, de nombreux cours sont filmés et accessibles en direct.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter : **fitzen.society@airbus.com**

NOS BÉNÉVOLES

Présidente.... ..... : Annie SANCHEZ : annie.sanchez@airbus.com

Interfaces adhérent(e)s..... : Annick GEZE : annick.geze@airbus.com
Mariane BOCQUIN : mariane.bocquin@airbus.com

Planning des activités "FIT & ZEN" saison 2026-2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07:00 - 08:00					
Salle AISC		Hatha Yoga Marie Julie 7h45 - 8h45		Posturale Hypopressive Karine 7h45 - 8h45	Renfo postural & stretching Paul 7h45 - 8h45
B55 Salle Sun	Pilates Ambre 7h45 - 8h45	Circuit Training Jules 7h45 - 8h45	Mobility Stick Franck 7h45 - 8h45	Hatha Yoga Marie Julie 7h45 - 8h45	
12:00 - 13:00					
Pavillon AISA 1&2	Hatha Yoga Gaëtane 12h - 12H55	Yin Yoga Séverine 12h - 12h50	Massage au bol Morgane 11H45 - 12H45 Relaxation sonore Morgane 13h-14h	Nidra Yoga Gaëtane 13h - 13h50	Massage au bol Morgane 11H45 - 12H45 Relaxation sonore Morgane 13h-14h
Salle AISC	ATTACK Gauthier 12h - 12h55 Circuit Training Gauthier 13h - 13h45/14h *	Pilates Laurence 12h - 12h55 Hatha Yoga Séverine 13h - 13h45/14h *	Hatha Yoga Philippe 12h - 12h55 Circuit Training Gauthier 13h - 13h45/14h *	Stretching Gauthier 12h - 12h55 Renfo Muscu Clément 13h - 13h45/14h *	ZUMBA Laurence 12h - 12h55 Pilates Swiss Ball Laurence 13h - 13h45/14h *
B55 Salle Sun	Stretching Laurie 12h - 12h55 STEP Laurie 13h - 13h45/14h *	FITNESS SCULPT Clémence 12h - 12h55 Pump Clémence 13h - 13h45	Renfo Muscu Bakhta 12h - 12h55 Pilates Bakhta 13h - 13h45/14h *	COMBAT Marjorie 12h - 12h55 Abdos Stretch Anthony 13h - 13h45/14h *	Pilaflex Laurie 12h - 12h55 Mobility Stick Franck 13h - 13h45/14h *
B55 Salle Diamant	PUMP Clémence 12h - 12h55	Circuit Training Marie Emilie 12h - 12h45 (45mns) Circuit Training Marie Emilie 13h - 13h45 (45mns)	Circuit Training Ambre 12h - 12h45 (45mns) Balance Form Ambre 13h - 13h45/14h *	Circuit Training Anthony 12h - 12h45 (45mns) Pilates Marjorie 13h - 13h45/14h *	Non dispo
B55 Salle Lotus	Stretching Clémence 13h - 13h45/14h *	Posturale Hypopressive Karine 12h - 12h55	Massage Shiatsu Severine D. 12H10 - 13H10	HIIT Clément 12h - 12h45	Hatha Yoga Philippe 12h - 12h55 Punching Fit Laurie 13h - 13h45/14h *
Extérieur Campus 3		Holistic Fitness Carl 12h10-13h15			
Salle 31	Massage Thaï Martine 11H30 - 14H	Massage Indien Sangeeta 11H45-12H45 et 13H00-14H00	Massage AMMA Coreen Karine B 11H30 - 14H	Massage Shiatsu Severine D. 11H30 - 14H	Massage Indien Sangeeta 11H45-12H45 et 13H00-14H00
17:30 - 18:30					
Pavillon AISA 1&2	Non dispo		Hatha Yoga Séverine 18h30 - 19h30		
Salle AISC	SCULPT Paul 17h30 - 18h25 Circuit Training Paul 18h30 - 19h30	Renfo Muscu Bakhta 17h30 - 18h25 Pilates Bakhta 18h30 - 19h30	Body Deep Balance Karine 18h15 - 19h05	Renfo Muscu Jules 17h30 - 18h25 Pranayama Yoga Philippe 18h30 - 19h30	
B55 Salle Sun	COMBAT Marjorie 17h30 - 18h25 Pilates Marjorie 18h30 - 19h30	Circuit Training Anthony 17h30 - 18h25 Abdos Stretch Anthony 18h30 - 19h30	Mobilité & Postures Jules 17h30 - 18h25 SCULPT Jules 18h30 - 19h30	Cardio Marie Emilie 17h30 - 18h25 Stretching Marie Emilie 18h30 - 19h30	
B55 Salle Lotus	Calme	Calme	Massage Shiatsu Severine D. 17H15 - 18H15	Calme	
Salle 31	Massage Reflexo plantaire/palmaire/faciale Nelly 17H20 - 19H30	Massage Reflexo plantaire/palmaire/faciale Nelly 17H20 - 19H30	Massage Faciale Japonais Karine B. 17H15-18H15 et 18H30-19H30	Massage Indien Sangeeta 17H - 19H15	

Intensité : Etirements / Massages < Activité douce / renforcement profond / Yoga < Renforcement < CARDIO + / CARDIO + & RENFORCEMENT"

*: Le cours se terminant à 14h, départ possible dès 13h45

CONDITIONS D'ACCES

Pour accéder aux cours et aux salles, il faut être adhérent de la section Fit&Zen

Adhésion AISA + Adhésion section + Forfait Fit&Zen obligatoires - à acheter via la plateforme MonClub

Salles B55 : badge Airbus obligatoire

Salle AISC : badge AISC délivré à la demande par l'AISA

Accès à distance : se connecter en dehors des locaux Airbus et sans matériel professionnel, liens disponibles sur MonClub (dans le descriptif des séances)

QUOTAS

Entre 12h et 14h : 2 créneaux / semaine

Matin et Soir : avec réservation illimitée (dans la limite de capacité des salles)

DESCRIPTIF DES COURS

Cours "Fit"	
Abdos/Stretch	Cours d'abdos suivi d'une séance de stretching afin d'améliorer votre posture, la stabilité de votre corps, votre tonicité et votre résistance abdominale.
ATTACK	Cours chorégraphié et fractionné à vocation d'entraînement cardio-vasculaire sur des morceaux musicaux aux rythmes rapides (sans matériel)
COMBAT	Cours chorégraphié de cardio pendant lequel sont reproduits des mouvements issus des arts martiaux sur des morceaux musicaux aux rythmes rapides (sans matériel)
Circuit Training	Activités de renforcement musculaire et cardio-vasculaire sous forme d'ateliers ou de circuit
HIIT	High Intensity Interval Training : cours fractionné à impact pour entraînement cardio-vasculaire, alternant les positions au sol et debout (sans matériel)
FITNES SCULPT	Enchaînement d'exercices pour brûler un maximum de calories et faire monter le cardio
PUMP	Renforcement musculaire général avec barre et poids pour développer l'endurance musculaire et sculpter le corps
Renfo Muscu	Activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.
Renfo Postural et Streching	Travail fonctionnel pour lutter contre les troubles musculo-squelettiques et renforcement des muscles profonds suivi d'un stretching
SCULPT	Pratique permettant de sculpter le corps en ciblant différentes zones, telles que les bras, les jambes, les fessiers et l'abdomen (avec petit matériel)
STEP	Cours chorégraphié autour d'une marche appelé "step" pour un renforcement ludique et un entraînement cardio-musculaire.
ZUMBA	Entraînement physique ludique qui combine danse, cardio et tonification musculaire sur des musiques entraînantes (salsa, merengue, reggaeton, etc.)
Hollistic Fitness	Sport santé sur le principe "Body & Mind" . Pas de réservation dans MonClub. Contacter directement Carl MORTON
Cours "Zen"	
Balance Form	Regroupe l'ensemble de toutes les gyms douces existantes. Entre stretching et relaxation, il est à mi-chemin entre le yoga et la méthode Pilates.
Body Deep Balance	(Equilibre profond du corps). Pour pratiquer des mouvements qui mêlent aussi bien l'amplitude, la force, la souplesse, la concentration que la respiration.
Mobility stick	Renforcement musculaire profond, permettant de gagner en mobilité et d'aller chercher des amplitudes de mouvements jamais atteintes grâce à un bâton conçu à la fois avec souplesse et solidité.
PILAFLEX	Mélange harmonieux de Pilates, d'assouplissement et d'exercices de mobilité, accessible à tout public, quel que soit le niveau. Travail en douceur mais en profondeur sur la souplesse, la mobilité articulaire et le renforcement musculaire. L'objectif est d'améliorer la posture, libérer les tensions, gagner en amplitude de mouvement et renforcer les muscles profonds.

Pilates	Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.
Posturale Hypopressive	Basée sur des exercices posturaux et respiratoires, la gym abdominale hypopressive améliore la capacité respiratoire et fonctionnelle, la posture et détente du diaphragme, ainsi que la diminution de la sangle abdominale
Realaxation Sonore	La relaxation sonore met en mouvement l'énergie à travers le son et les vibrations des instruments afin de fluidifier et dénouer tensions et blocages. Pour une amélioration du sommeil, apaisement du stress et des douleurs physiques.
Stretching	Entraînement pour améliorer la mobilité fonctionnelle, la posture et la conscience du corps.
Yoga	
Hatha Yoga	Pratique traditionnelle visant à harmoniser le souffle et les postures statiques pour tonifier et équilibrer.
Nidra Yoga	Le "Yoga du sommeil conscient". Un sommeil méditatif profond pour un éveil psychique et une relaxation totale.
Pranayama Yoga	La discipline yogique du contrôle et de la régulation de la respiration visant à canaliser l'énergie vitale pour harmoniser le corps et l'esprit
Yin Yoga	Postures passives tenues longtemps (2 à 15 min) pour atteindre les tissus profonds (fascias) et favoriser l'introspection.

REJOIGNEZ
LA FIT&ZEN SOCIETY

COMMENT ADHÉRER

Pour nous rejoindre, vous devez être :

- **Membre de l'Airbus Staff Associations (AISA) - Saison 2026 - 2027 (5€)**
- **Membre Section FIT&ZEN - Saison 2026 - 2027 (20€)**

1ère INSCRIPTION Vous devrez obligatoirement venir au bureau de l'AISA et fournir :

- Un Certificat Médical
- Nos CGA (Conditions Générales d'Adhésion + Droits à l'Image) complétées, datées et signées pour chaque personne souhaitant s'inscrire (ouvrant droit, ayant droit : conjoints, enfants majeurs et mineurs…).
- Une cotisation annuelle (AISA) de 5 € en CB + Fit&Zen Society de 20 € en CB par personne, non proratisé.
- Un forfait de **155** € en CB pour l'accès aux cours au B55 et en salle AISC au CSE

RENOUVELLEMENT INSCRIPTION Nous vous invitons à effectuer votre inscription à distance sur votre compte personnel MonClub :

- Télécharger un Certificat Médical ou une Attestation sur l'Honneur AISA (en lien avec le QS/Sport, document confidentiel)
- A réception du lien de paiement envoyé par le secrétariat AISA: Régler une cotisation annuelle (AISA) de 5 € en CB + Fit&Zen Society de 20 € en CB par personne, non proratisé.
- Un forfait de **155** € en CB pour l'accès aux cours au B55 et en salle AISC au CSE

Les retraités AIRBUS peuvent également adhérer à l'AISA dans les mêmes conditions que les ouvrants-droit.

Le tableau des justificatifs médicaux, les documents AISA et CGA sont disponibles sur le site AISA MonClub : https://airbus-staff-associations.monclub.app

Le bureau de l'AISA se trouve au 2ième étage du bâtiment de l'AISC. nous vous accueillons les lundis, mardis et jeudis de 13h00 à 17h00 (fermé au public le mercredi et le vendredi).

Pour tout renseignement, contactez le secrétariat de l'AISA :

ACCOUNT.STAFF-ASSOCIATIONS@AISC-AIRBUS.COM





FIT&ZEN SOCIETY

Our website
AISA MONCLUB

INFORMATION & REGISTRATION



JOIN
THE FIT&ZEN SOCIETY

Starting in September 2026, a major transformation is taking place for your health and daily well-being. Born from the official merger of our two long-standing associations—the "Gym Yoga" section and the "Well-Being" Society—the Fit & Zen Society is coming to life.

This powerful union was designed to offer you an unparalleled well-being ecosystem, built around four fundamental pillars : Strength, Flexibility, Serenity, and Community.

Our goal ? To harmoniously combine dynamic physical activity with deep mental serenity.

OUR ACTIVITIES

A Unique, All-Encompassing Offer: The Multipass

With our unique "Multipass" option, you no longer have to choose between working hard and unwinding. Enjoy unlimited access to 61 hours of weekly classes tailored to your pace and preferences:

- **Fitness & High-Intensity Area :**

Take on challenges and burn energy with dynamic activities like HIIT, Zumba, and Circuit Training.

- **Yoga & Balance Zone** :

Find your inner calm and improve your posture with Pilates, Yoga (Hatha, Yin, Nidra), Body Deep Balance, Hypopressive Postural Training, and Holistic Fitness.

- **Relaxation & Wellness Area:**

Round out your routine with sound relaxation sessions, personalized massages, and exclusive access to our media library.

An Approach That Is Supportive and Accessible to All

Whether you are a beginner or an experienced athlete, our team is here for you! You will be guided by certified coaches, passionate volunteers, and dedicated staff. Together, they foster the integration of every student through a teaching approach that is tailored, motivating, and deeply supportive.

Practical Information & Registration

To best accommodate your professional and personal schedules, our classes are offered in a hybrid format:

→ In-person (subject to availability):
- In the AISC/AISA activity room (8 rue Georges Lequiem, 31700 Blagnac).
- In building B55 (accessible only to Airbus badge holders).

→ Remotely: Ideal for days working from home; many classes are filmed and available via live stream.

For more information, please contact : **fitzen.society@airbus.com**

OUR VOLUNTEERS

President ..... : Annie SANCHEZ : annie.sanchez@airbus.com

Members enquiries..... : Annick GEZE : annick.geze@airbus.com
Mariane BOCQUIN : mariane.bocquin@airbus.com

JOIN THE FIT&ZEN SOCIETY

HOW TO JOIN

To join us, you must be :

- **A member of the Airbus Staff Associations (AISA) – 2026–2027 season (€5)**
- **A member of the FIT&ZEN section – 2026–2027 season (€20)**

FIRST TIME REGISTRATION - You must come in person to the AISA office and provide :

- A Medical Certificate
- Our General Membership Conditions (CGA – including Image Rights), completed, dated, and signed for each person wishing to register (main member, dependents: spouses, adult and minor children…).
- An annual fee: €5 for AISA (card payment) + €20 for the GYM Society (card payment), per person, non-prorated.
- € **155** Gym package to allow you to attend the lessons at B55 and at AISC fitness room

RENEWAL We invite you to complete your registration online via your personal MonClub account :

- Download a Medical Certificate or an AISA Declaration on Honour (relating to QS/Sport; confidential document)
- After receiving the payment link sent by the AISA secretariat, pay the annual fee: €5 for AISA (card payment) + €20 for the Fit&Zen Society (card payment), per person, non-prorated.
- € **155** Fit&Zen package to allow you to attend the lessons at B55 and at AISC fitness room

AIRBUS retirees may also join AISA under the same conditions as active staff.

The list of required medical documents, as well as the AISA and CGA documents, are available on the website AISA MonClub : https://airbus-staff-associations.monclub.app

The AISA office is located in the AISC building and is open on Mondays, Tuesdays and Thursdays from 1:00 PM to 5:00 PM (closed on Wednesdays and Fridays to the public).

For more information, contact the AISA secretariat :

ACCOUNT.STAFF-ASSOCIATIONS@AISC-AIRBUS.COM