Planning des activités sportives

Site F.-Mitterrand

SPORT, BIEN-ÊTRE ET NATURE

ASSOCIATION DU PERSONNEL DE LA BnF

A PARTIR DU 13 OCTOBRE 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDI	11h45- 13h15 **Modern' Jazz** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	12h – 12h45 **Fesses-Abdos-Cuisses** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	11h45 – 12h45 **ZUMBA** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	12h – 14h **Shiatsu** Gestion Bénévoles	11h45-12h45 12h45-13h45 **Yoga** Animateur MYS *Salle Aux enfants du paradis*
	12h – 12h45 **Ecole du dos** Animateur MYS *Aux enfants du paradis*	12h45 – 13h30 **AfroDanceFit** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	12h45 – 13h30 **Stretching** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	12h – 13h **Interfit** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	12h – 12h45 **BodySculpt** Animateur MYS *Salle cours collectifs*
	12h45 – 13h45 **Stretching** Animateur MYS *Aux enfants du paradis*	12h30 – 14h **Escalade ***	12h45 – 13h45 **Yoga** Animateur MYS *Aux enfants du paradis*	13h – 13h45 **Streching / Méditation** **Nouveau !** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	12h30 – 14h **Escalade ***
	13h15 – 14h **Barre au sol** Animateur MYS *Salle cours collectifs*				12h45 – 13h30 **Pilates** Animateur MYS *Salle cours collectifs*
SOIRÉE	17h - 18h **Bootcamp** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	16h15-16h45 18h45-19h15 **Coaching** Animateur MYS *Sur Rendez-vous*	17h - 18h **Total Body** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	17h15-18h15 **Pilates** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	17h15 – 18h15 **Yoga** Animateur MYS *Paris 2* *Gymnase Jean Dame*
		17h – 18h **Pilates** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	17h30 - 18h45 **Yin Yoga (doux)** Gestion Bénévoles 2 fois / mois *Aux enfants du paradis*	17h00 – 18h30 *Débutants* **Karaté** Jo Chamming's *Aux enfants du paradis*	
	18h - 18h30 **Spécial fessiers** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	18h – 18h45 **Bodysculpt** Animateur MYS *Salle de cours collectifs*	18h - 18h30 **Gym douce** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	18h– 19h30 **Escalade ***	
	18h30 - 19h **Etirement/relaxation** Animateur MYS *Salle cours collectifs*		18h30 - 19h **Etirement** Animateur MYS *Salle cours collectifs*	18h30 – 20h *Confirmés* **Karaté** Jo Chamming's *Aux enfants du paradis*	

L'APBnF met tout en œuvre, pour répondre à vos attentes ; ce planning est donc susceptible d'évoluer.

Une serviette éponge est obligatoire et une tenue de sport adaptée à l'activité choisie est de rigueur.
Le règlement des salles se trouve à l'entrée de chaque espace ; pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter.

Escalade

Le mur d'escalade, haut de huit mètres, plus de 400 prises, 40 voies, cotation du 3B (enfants) au 6C.
*Les séances sont ouvertes à tous après contact avec l'encadrante

La salle de cours collectifs

Cette salle est équipée de miroirs, barres de danse classique, chaîne hi-fi, local de rangement de matériel (step,bâtons, haltères, gymband etc…). Une grande variété de cours y est dispensée, du lundi au vendredi.

Richelieu

Le cours de yoga du vendredi (17h15 - 18h15) a lieu au centre sportif
Jean Dame, 17 Rue Léopold Bellan – 75002 PARIS

Horaire d'ouverture de la salle Omnisports :

Du lundi au vendredi
7h30 à 9h30 (gestion par des bénévoles)
11h30 à 14h30
16h à 18h30

Contact

Vincent
Vincent,sejmowicz-ext@bnf.fr
01 53 79 48 43
Site Internet : www.apbnf.fr

BnF Site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Niveau A1 - A2
M° : **6** Quai de la Gare ou
14 Bibliothèque F.-Mitterrand

- Gym douce
- Tonification et renforcement musculaire
- Danses
- Coaching
- Arts martiaux
- Mix cardio / renforcement
- Escalade

Planning des espaces sports

Site F.-Mitterrand

SPORT, BIEN-ÊTRE ET NATURE

ASSOCIATION DU PERSONNEL DE LA BnF

A PARTIR DE JANVIER 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDI	11h – 14h30 Badminton *Inscription obligatoire*	11h – 14h30 Ping-Pong *Activités libres*	11h – 14h30 Badminton *Inscription obligatoire*	11h – 14h30 Badminton *Inscription obligatoire*	11h – 14h30 Ping-Pong *Activités libres*
	13h30 – 14h30 Sac de frappe *Activités libres*	11h – 12h Sac de frappe *Activités libres*	13h30 – 14h30 Sac de frappe *Activités libres*	14h – 14h30 Sac de frappe *Activités libres*	14h – 14h30 Sac de frappe *Activités libres*
	11h – 14h30 Musculation & Cardio *Activités libres*	11h – 14h30 Musculation & Cardio *Activités libres*	11h – 14h30 Musculation & Cardio *Activités libres*	11h – 14h30 Musculation & Cardio *Activités libres*	11h – 14h30 Musculation & Cardio *Activités libres*
SOIRÉE	16h – 18h Badminton *Inscription obligatoire*	16h – 18h45 Badminton *Inscription obligatoire*	16h – 18h45 Badminton *Inscription obligatoire*	16h – 18h45 Ping-Pong *Activités libres*	16h – 18h Badminton *Inscription obligatoire*
	16h – 17h Sac de frappe *Activités libres*	16h – 17h Sac de frappe *Activités libres*	16h – 17h30 Sac de frappe *Activités libres*	16h – 17h Sac de frappe *Activités libres*	16h – 18h Sac de frappe *Activités libres*
	16h – 19h Musculation & Cardio *Activités libres*	16h – 19h Musculation & Cardio *Activités libres*	16h – 19h Musculation & Cardio *Activités libres*	16h – 19h Musculation & Cardio *Activités libres*	16h – 19h Musculation & Cardio *Activités libres*
	18h – 20h Volley *Activités libres*				18h – 20h Volley *Activités libres*

Le gymnase

- Terrain commun à diverses activités : badminton, ping-pong, volley. Un prêt exceptionnel de raquettes est possible auprès des animateurs à l'accueil du gymnase.
- Espace cardio, comprenant appareils équipés d'ordinateurs de bord et de cardio-fréquence-mètre.

La salle de musculation

Entièrement équipée d'un matériel de grande qualité de musculation guidée et non guidée. Une chaîne hi-fi y est à votre disposition ainsi qu'un sac de frappe. Sur rendez-vous uniquement, les mardis de 18h20 à 19h un animateur sportif se tient à votre disposition pour vous donner des conseils et réaliser un programme d'entraînement adapté à vos besoins.

Contact

Vincent
Téléphone : **01 53 79 48 43**
Site Internet : www.apbnf.fr

Horaire d'ouverture de la salle Omnisports :

Du lundi au vendredi :

7h30 – 9h30 ***(gestion bénévoles)***

11h à 14h30 et de 16h à 18h30

Planning des activités sportives

Horaires d'ouverture
de la salle Omnisports :
Du lundi au vendredi
de 10h00 à 18h00

SPORT, BIEN-ÊTRE ET NATURE

ASSOCIATION DU PERSONNEL DE LA BnF

Site de Bussy Saint Georges

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MIDI	10h – 18h	10h – 12h 13h30 – 18h	10h – 18h	10h – 12h 13h – 18h	10h - 18h
MIDI	**Musculation & cardio** SANS ENCADREMENT	**Musculation & cardio** SANS ENCADREMENT	**Musculation & cardio** SANS ENCADREMENT	**Musculation & cardio** SANS ENCADREMENT	**Musculation & cardio** SANS ENCADREMENT
SOIRÉE	**Musculation & cardio** SANS ENCADREMENT				

L'APBnF met tout en œuvre, pour répondre à vos attentes.

Le personnel de la BnF, adhérent de l'APBnF et ayant souscrit au forfait « espaces Bussy » bénéficie d'un espace de musculation dédié à l'entraînement individuel en accès libre.

Espace de musculation

- Appareils de musculation guidés et non guidés, appareils cardio, équipés d'ordinateurs de bord et de cardio-fréquence-mètre, proposant divers programmes.
- Une chaîne hi-fi à votre disposition.

Espace de cours collectifs

- Équipé de rangements pour le matériel des cours (step, bâtons, haltères, gymband, etc).

Une serviette éponge est obligatoire et une tenue de sport adaptée à l'activité choisie est de rigueur.
Vous trouverez le règlement de la salle à l'entrée.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter !

Contact
Site Internet : www.apbnf.fr

BNF, site Bussy-Saint-Georges
Parc Gustave Eiffel
Bât. 7
Autoroute A4,
sortie Bussy-St-Georges
01.53.79.38.52 ou 38.54

Gym douce