

# Planning des activités sportives

Site F.-Mitterrand et Richelieu

**SPORT,  
BIEN-ÊTRE  
ET NATURE**

ASSOCIATION  
DU PERSONNEL  
DE LA BnF

**A PARTIR DU 01  
JANVIER 2024**

MIDI

SOIRÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI
	<b>11h45- 13h15</b> <b>Modern' Jazz</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>	<b>12h – 12h45</b> <b>Fesses-Abdos-Cuisses</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>	<b>11h45 – 12h45</b>  Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>	<b>12h – 13h</b> <b>Interfit</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>	<b>11h45 – 12h45</b> <b>12h45 -13h45</b> <b>Yoga</b> Animateur MYS <i>Salle Aux enfants du paradis</i>
	<b>12h – 12h45</b> <b>Gym du dos</b> Animateur MYS <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>12h45 – 13h30</b> <b>AfroDanceFit</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>	<b>12h45 – 13h30</b> <b>Stretching</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>	<b>12h – 14h</b> <b>Shiatsu</b> 1 jeudi sur 2 Gestion Bénévoles <i>Sur rdv uniquement</i>	<b>12h – 12h45</b> <b>BodySculpt</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>
	<b>12h45 – 13h45</b> <b>Stretching</b> Animateur MYS <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>12h30 – 14h</b> <b>Escalade *</b>	<b>12h45 – 13h45</b> <b>Yoga</b> Animateur MYS <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>13h – 13h45</b> <b>Stretching / Médiation</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>	<b>12h30 – 14h</b> <b>Escalade *</b>
	<b>13h15 – 14h</b> <b>Barre au sol</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>				<b>12h45 – 13h30</b> <b>Pilates</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>
	<b>17h - 18h</b> <b>Bootcamp</b> Animateur MYS <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>16h15-16h45</b> <b>18h45-19h15</b> <b>Coaching</b> Animateur MYS <i>Sur Rendez-vous</i>	<b>17h - 18h</b> <b>Total Body</b> Animateur MYS <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>17h15-18h15</b> <b>Pilates</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>	<b>17h15 – 18h15</b> <b>Yoga</b> Animateur MYS Paris 2 <i>Gymnase Jean Dame</i>
	<b>18h - 18h30</b> <b>Spécial fessiers</b> Animateur MYS <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>17h – 18h</b> <b>Pilates</b> Animateur MYS <i>Salle cours collectifs</i>	<b>17h00 – 18h30</b> <i>Débutants</i> <b>Karaté</b> Jo Chamming's <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>18h00 – 18h30</b> <b>Karaté</b> Jo Chamming's <i>Aux enfants du paradis</i>	
	<b>18h30 - 19h</b> <b>Etirement/relaxation</b> Animateur MYS <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>18h – 18h45</b> <b>Bodysculpt</b> Animateur MYS <i>Salle de cours collectifs</i>	<b>18h - 18h30</b> <b>Gym douce</b> Animateur MYS <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>18h – 19h30</b> <b>Escalade *</b>	
			<b>18h30 - 19h</b> <b>Etirement</b> Animateur MYS <i>Aux enfants du paradis</i>	<b>18h30 – 20h</b> <i>Confirmés</i> <b>Karaté</b> Jo Chamming's <i>Aux enfants du paradis</i>	

L'APBnF met tout en œuvre, dans la mesure du possible et des contextes sanitaire et budgétaire, 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 dès le 18 janvier

### La salle de cours collectifs

Cette salle est équipée de miroirs, barres de danses 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**

### Horaires d'ouverture de la salle Omnisports :

**Du lundi au vendredi**

**7h30 à 9h30**

**11h30 à 14h30**

**16h à 18h30**

### Contact

**01 53 79 48 43**

Site Internet : [www.apbnf.fr](http://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  
2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MIDI	11h30 – 14h30 Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	11h30 – 14h30 Ping-Pong <i>Activités libres</i>	11h30 – 14h30 Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	11h30 – 14h30 Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	11h30 – 14h30 Ping-Pong <i>Activités libres</i>
	13h30 – 14h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i>	11h – 12h Sac de frappe <i>Activités libres</i>	13h30 – 14h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i>	14h – 14h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i>	14h – 14h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i>
	11h30 – 14h30 Musculaton & Cardio <i>Activités libres</i>				
SOIRÉE	16h – 18h Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	16h – 18h45 Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	16h – 18h45 Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	16h – 18h45 Ping-Pong <i>Activités libres</i>	16h – 18h Badminton <i>Inscription obligatoire</i>
	16h – 17h Sac de frappe <i>Activités libres</i>	16h – 17h Sac de frappe <i>Activités libres</i>	16h – 17h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i>	16h – 17h Sac de frappe <i>Activités libres</i>	16h – 18h Sac de frappe <i>Activités libres</i>
	16h – 19h Musculaton & Cardio <i>Activités libres</i>				
	18h – 20h Volley <i>Activités libres</i>				18h – 20h Volley <i>Activités libres</i>

### 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

Salle de sport  
Téléphone : 01 53 79 48 43  
Site Internet : [www.apbnf.fr](http://www.apbnf.fr)

#### Horaire d'ouverture de la salle Omnisports :

Du lundi au vendredi :  
7h30 – 9h30 (*gestion bénévoles*)  
11h30 à 14h30 et de 16h à 18h30

