

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 2025**

MIDI

SOIRÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12h – 13h Pilates Animateur Hélène Séveyrat Paris 4, Arsenal Salle de formation	12h – 12h45 Fesses-Abdos-Cuisses Animateur MYS Salle cours collectifs	11h45 – 12h45  Animateur MYS Salle cours collectifs	12h – 13h Interfit Animateur MYS Salle cours collectifs	11h45 – 12h45 12h45 -13h45 Yoga Animateur MYS Salle Aux enfants du paradis
11h45- 13h15 Modern' Jazz Animateur MYS Salle cours collectifs	12h45 – 13h30 AfroDanceFit Animateur MYS Salle cours collectifs	12h45 – 13h30 Stretching Animateur MYS Salle cours collectifs	12h – 14h Shiatsu 1 jeudi sur 2 Gestion Bénévoles Sur rdv uniquement	12h – 12h45 BodySculpt Animateur MYS Salle cours collectifs
12h – 12h45 Gym du dos Animateur MYS Aux enfants du paradis	12h30 – 14h Escalade *	12h45 – 13h45 Yoga Animateur MYS Aux enfants du paradis	13h – 13h45 Stretching / Médiation Animateur MYS Salle cours collectifs	12h30 – 14h Escalade *
12h45 – 13h45 Stretching Animateur MYS Aux enfants du paradis				12h45 – 13h30 Pilates Animateur MYS Salle cours collectifs
13h15 – 14h Barre au sol Animateur MYS Salle cours collectifs				
17h - 18h Bootcamp Animateur MYS Aux enfants du paradis	16h15-16h45 18h45-19h15 Coaching Animateur MYS Sur Rendez-vous	17h - 18h Total Body Animateur MYS Aux enfants du paradis	17h15-18h15 Pilates Animateur MYS Salle cours collectifs	17h15 – 18h15 Yoga Animateur MYS Paris 2 Gymnase Jean Dame
18h - 18h30 Spécial fessiers Animateur MYS Aux enfants du paradis	17h – 18h Pilates Animateur MYS Salle cours collectifs	18h - 18h30 Gym douce Animateur MYS Aux enfants du paradis	17h00 – 18h30 Débutants Karaté Jo Chamming's Aux enfants du paradis	
18h30 - 19h Etirement/relaxation Animateur MYS Aux enfants du paradis	18h – 18h45 Bodysculpt Animateur MYS Salle de cours collectifs	18h30 - 19h Etirement Animateur MYS Aux enfants du paradis	18h– 19h30 Escalade *	
			18h30 – 20h Confirmés Karaté Jo Chamming's Aux enfants du paradis	

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

Horaire 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

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
-  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
2025

	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 Musculature & Cardio <i>Activités libres</i>	11h30 – 14h30 Musculature & Cardio <i>Activités libres</i>	11h30 – 14h30 Musculature & Cardio <i>Activités libres</i>	11h30 – 14h30 Musculature & Cardio <i>Activités libres</i>	11h30 – 14h30 Musculature & 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 Musculature & Cardio <i>Activités libres</i>	16h – 19h Musculature & Cardio <i>Activités libres</i>	16h – 19h Musculature & Cardio <i>Activités libres</i>	16h – 19h Musculature & Cardio <i>Activités libres</i>	16h – 19h Musculature & 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

Horaires d'ouverture de la salle Omnisports :

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

