

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

2026

**Du Lundi au Vendredi sur tous
les Sites de la BnF**

**TOUTES LES
ACTIVITES
SPORTIVES DE
L'APBnF**



**CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE**

—
**CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43**

**CONTACT COORDINATEUR SPORT
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr**

ACTIVITES PHYSIQUES & SPORTIVES APBnF

—

BnF, site François-Mitterrand Tour des Lettres (T4)
Salle Omnisports, Niveau A1
Salle Aux Enfants du Paradis, Niveau A1
Salle de cours collectifs,, Niveau A2

Site de l'Arsenal
Site Richelieu, Paris 2 – Gymnase Jean Dame



SECTEUR SPORTS, BIEN-ÊTRE, NATURE

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

SITEBNF / ARSENAL

Le cours encadré de Pilate.

SITEBNF / BUSSY-SAINT-GEORGES

L'espace cardio/musculation(accès libre) : comprenant appareils équipés d'ordinateurs de bord et de cardio-fréquence-mètre (vélos, tapis, rameurs...).

SITEBNF / RICHELIEU

Le cours encadré de Yoga a lieu au Centre sportif Jean Dame, 17 Rue Léopold Bellan –Paris 2^{ème} arr.

SITEBNF / FRANÇOIS-MITERRAND

La salle Omnisports du site BnF –François Mitterrand s'étend sur deux niveaux comprenant un gymnase multi-activités et deux salles de 100 m² chacune ainsi que des vestiaires femme et homme équipés de douches (consulter le «Règlement d'accès à la salle Omnisports» sur le site internet abpnf.fr et sur cette brochure).

Les activités libres :

- **Le gymnase** : terrain commun à diverses activités : badminton, tables de ping-pong, volley. Un prêt exceptionnel de raquettes est possible auprès des animateurs à l'accueil du gymnase.
- **L'espace cardio** : comprenant appareils équipés d'ordinateurs de bord et de cardio-fréquence-mètre (vélos, tapis, rameurs, elliptiques).
- **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, un animateur sportif se tient à votre disposition pour vous donner des conseils et réaliser un programme d'entraînement adapté à vos besoins.

Les activités collectives encadrées par des animateurs de la société de prestation MYS (MooveYourStress); des professionnels ou des bénévoles diplômés :

- **Karaté**; **Gym douce** (Shiatsu, Stretching, Yoga, Ecole du Dos, Pilates) ; **Danses** (Modern'jazz, AfroDanceFit, Zumba) ; **Tonification** et **renforcement musculaire**(Fesses Abdos Cuisses, Bodysculpt, Interfit, Coaching)...
- **Le mur d'escalade** (activité encadrée) : haut de huit mètres, dispose de plus de 400 prises, 40 voies et allant jusqu'à la cotation 6C.
- **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...). Une grande variété de cours y est dispensée.

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Lundis de 11h45 à 13h15

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

DANSE MODERN' JAZZ

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

MODERN JAZZ

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de cours collectifs,
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Lundis de 13h15-14h00

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

BARRE AU SOL

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

BARRE AU SOL

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle cours collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Mardis de 12h45 à 13h30

Salle de cours collectifs (T4 - Niveau A2)

AFRO DANCE FIT

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours

apbnf

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

AFRODANCEFIT

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de cours collectif,
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Mercredis de 11h45 à 12h45

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

ZUMBA®

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours

apbnf

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

ZUMBA®

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de cours collectifs,
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Lundis de 17h00 à 18h00

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

BOOTCAMP

Animé par animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

BOOTCAMP

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle cours collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Mercredis de 17h00 à 18h00

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

TOTAL BODY

Animé par animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

TOTAL BODY

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle cours collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

STRETCHING

Les Lundis de 12h45 à 13h45

Salle Aux Enfants du Paradis
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

Les Mercredis de 12h45 à 13h30

Salle cours collectifs

Les jeudis de 13h à 13h45

(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

Animé par un animateur MYS

Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

STRETCHING

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle Aux Enfants du Paradis,
Niveau A1

Salle cours collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Lundis de 18h00 à 18h30

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

SPÉCIAL FESSIERS

Animé par animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

SPÉCIAL FESSIERS

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle cours collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Mardis de 12h00 à 12h45

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

Fesses Abdos Cuisses

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

FESSES ABDOS CUISSES

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de cours collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

BODYSCULPT

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

Les Mardis de 18h00 à 18h45

Les vendredis de 12h00 à 12h45

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

BODYSCULPT

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de cours collectifs,
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Jeudis de 12h00 à 13h00

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

UPPER-LOWER Nouveauté

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

UPPER/LOWER

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de cours collectif,
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**PERSONAL
TRAINER**

**Les Mardis de 16h15 – 16h45 ou
de 18h45 à 19h15**

Salle omnisports
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

COACHING

Sur rendez – vous.

Proposé par un animateur MYS, accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

COACHING

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle omnisports,
Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Lundis de 12h00 à 12h45

Salle Aux Enfants du Paradis
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

GYM DU DOS

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

GYM DU DOS

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle Aux Enfants du Paradis,
Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Lundis de 18h30 à 19h00

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

ÉTIREMENT / RELAXATION

Animé par animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

ÉTIREMENT / RELAXATION

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle cours collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

GYM DOUCE

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

**Les Mercredis de
18h00 à 18h30**

Animé par animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

GYM DOUCE

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de Cours collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

ESCALADE

Salle omnisports
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

Les Mardis de 12h30 à 14h00

Les Jeudis de 18h00 à 19h30

Les vendredis de 12h30 à 14h00

Animé par Henja VLAARDINGERBROEK
Accès avec le Forfait Cours après contact avec l'intervenante

© Olivier Rebecq / BnF

apbnf

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
SALLE OMNISPORTS
01 53 79 48 43

COORDINATEUR SPORT
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

ESCALADE

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle Omnisports. Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

KARATÉ

Salle Aux Enfants du Paradis
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

Débutants

Les jeudis de 17h00 à 18h30

Confirmés

Les jeudis de 18h30 à 20h00

Animé par Jo Chamming's
Accès avec le Forfait Cours

© Olivier Rebecq / BnF



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
SALLE OMNISPORTS
01 53 79 48 43

COORDINATEUR SECTEUR SPORT
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

KARATÉ DÉBUTANTS ET CONFIRMÉS

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle Aux Enfants du Paradis,
Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les Mercredis de 18h30 à 19h00

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

ÉTIREMENT

Animé par animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

ÉTIREMENT

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle Cours Collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Un Jeudi sur deux de 12h00 à 14h00

Salle Aux Enfants du Paradis (T4 - Niveau A1)
site François Mitterrand

SHIATSU

Prise de rendez vous auprès de nos
bénévoles un jeudi sur deux pendant
la permanence

Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SPORT
phonevilay.phonesavanh@bnf.fr

COORDINATEUR SECTEUR SPORT
theo.langlet-ext@bnf.fr

UN JEUDI SUR DEUX
DE 12H00 À 14H00

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle Aux Enfants du Paradis,
Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

YOGA

Salle aux enfants du paradis
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

Les Mercredis de **12h45 à 13h45**
Les Vendredis de **11h45 à 12h45** et
de **12h45 à 13h45**

Salle aux enfants du paradis
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

Les vendredis de **17h15 à 18h15**
Gymnase Jean Dame, 17 rue Léopold Bellan, 75002.

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

YOGA

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle aux enfants du paradis
Niveau A1
Ou
Paris 2 – Gymnase Jean Dame



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Les mercredis de 12h45 à 13h45

Salle Aux Enfants du Paradis
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

HATHA YOGA

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

LES MERCREDIS DE 12H45 À 13H45

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle Aux Enfants du Paradis,
Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

PILATES

Salle de cours collectifs
(T4 - Niveau A2) site François Mitterrand

Les Mardis de 17h00 à 18h00

Les Jeudis de 17h15 à 18h15

Les Vendredis de 12h45 à 13h30

Animé par un animateur MYS
Accès avec le Forfait Cours



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

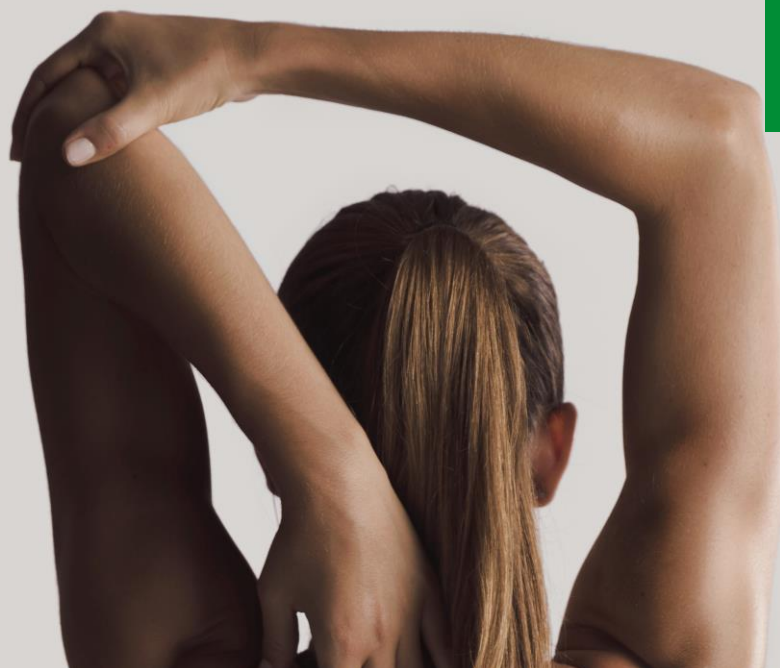
PILATES

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de cours collectifs
Niveau A2



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF



Les Lundis de 12h00 à 13h00

Salle de formation
Site de l'Arsenal

PILATES A L'ARSENAL

Animé par Hélène Séveyrat
Accès avec le Forfait Arsenal



CONTACT SPORTS

BIEN-ÊTRE & NATURE

—

LAURENCE CHEVRIER
laurence.chevrier@bnf.fr

THEO LANGLET
theo.langlet-ext@bnf.fr

PILATES

—

BnF, site de l'Arsenal



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

ESPACE MUSCULATION

Du lundi au vendredi :
De 7h30 - 9h30
De 11h30 – 14h30
De 14h30 – 18h30

Animé par un animateur MYS
Accès libre avec le Forfait Espace

apbnf

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

CONTACT COORDINATEUR
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

CIRCUIT APPRENTISSAGE MUSCULATION

—
BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de musculation
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

ESPACE CARDIO

Du lundi au vendredi

De 7h30 - 9h30

De 11h30 – 14h30

De 14h30 – 18h30

Accès libre avec le Forfait Espace



CONTACT SPORTS

BIEN-ÊTRE & NATURE

—

Coordinateur Sport
01 53 79 48 47
theo.langlet-ext@bnf.fr

CIRCUIT APPRENTISSAGE MUSCULATION

—

BnF, site François-Mitterrand
Tour des Lettres (T4)
Salle de musculation
(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

LES TOURNOIS

PING-PONG BADMINTON VOLLEY

Gestion par nos bénévoles, Accès avec le Forfait Espace



CONTACT SPORTS

BIEN-ÊTRE & NATURE

—

COORDINATEUR SPORT

01 53 79 48 47

theo.langlet-ext@bnf.fr

Gestion bénévoles

CIRCUIT APPRENTISSAGE MUSCULATION

—

BnF, site François-Mitterrand

Tour des Lettres (T4)

Salle omnisports

(T4 - Niveau A1) site François Mitterrand

Planning des activités sportives

Sites F.-Mitterrand, Arsenal et Richelieu

Année 2026

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

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 après contact avec l'intervenante et le coordinateur.

La salle de cours collectifs
Cette salle est équipée de miroirs, barres de danses classiques, 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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
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 - 13h Upper/Lower Nouveauté Animateur MYS Salle cours collectifs	11h45 - 12h45 Yoga Animateur MYS Salle Aux enfants du paradis
12h - 12h45 Gym 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 - 14h Shiatsu 1 Jeudi sur 2 Gestion Benoïta Sur rdv uniquement	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 Stretching Animateur MYS Salle cours collectifs	12h30 - 14h Escalade *
13h15 - 14h15 Barre au sol Animateur MYS Salle cours collectifs	12h30 - 14h Escalade *	12h45 - 13h45 Yoga Animateur MYS Aux enfants du paradis	13h - 13h45 Stretching Animateur MYS Salle cours collectifs	12h45 - 13h30 Pilates Animateur MYS Salle cours collectifs
12h - 13h Pilates à l'Arsenal Animatrice Site de l'Arsenal	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 Bootcamp Animateur MYS Salle cours collectifs	17h - 18h Pilates Animateur MYS Salle cours collectifs	18h - 18h30 Gym douce Animateur MYS Salle cours collectifs	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	18h30 - 19h Etirement Animateur MYS Salle cours collectifs	18h30 - 20h Confirmés	
18h30 - 19h Etirement/relaxation Animateur MYS Salle cours collectifs			18h - 19h30 Escalade *	

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



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



MIDI

SOIRÉE

Planning des espaces sports

Site François-Mitterrand

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

A PARTIR DE JANVIER
2026

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI

M I D I

S O I R É E

11h30-14h30	11h30-14h30	13h30-16h30	11h30-14h30	11h30-14h30
Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	Ping-Pong <i>Activités libres</i>	Enfants du Centre de Loisir Escalade*	Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	Ping-Pong <i>Activités libres</i>
13h30-14h30	11h-12h	13h30-14h30	14h-14h30	14h-14h30
Sac de frappe <i>Activités libres</i>	Sac de frappe <i>Activités libres</i>	Sac de frappe <i>Activités libres</i>	Sac de frappe <i>Activités libres</i>	Sac de frappe <i>Activités libres</i>
11h30-14h30	11h30-14h30	11h30-14h30	11h30-14h30	11h30-14h30
Musculation & Cardio <i>Activités libres</i>	Musculation & Cardio <i>Activités libres</i>	Musculation & Cardio <i>Activités libres</i>	Musculation & Cardio <i>Activités libres</i>	Musculation & Cardio <i>Activités libres</i>
16h-18h	16h-18h45	16h-18h45	16h-18h45	16h-18h
Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	Ping-Pong <i>Activités libres</i>	Badminton <i>Inscription obligatoire</i>
16h-17h	16h-17h	16h-17h30	16h-17h	16h-18h
Sac de frappe <i>Activités libres</i>	Sac de frappe <i>Activités libres</i>	Sac de frappe <i>Activités libres</i>	Sac de frappe <i>Activités libres</i>	Sac de frappe <i>Activités libres</i>
16h-19h	16h-19h	16h-19h	16h-19h	16h-19h
Musculation & Cardio <i>Activités libres</i>	Musculation & Cardio <i>Activités libres</i>	Musculation & Cardio <i>Activités libres</i>	Musculation & Cardio <i>Activités libres</i>	Musculation & Cardio <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 : 0153 79 48 43
Site Internet : www.apbnf.fr

Coordinateur Sport APBnF
Téléphone : 0153 79 48 47
Mail : theo.langlet-enc@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



Règlement de la salle Omnisports de l'APBnF 2026

site François-Mitterrand

Article préliminaire :

Conformément aux articles 4, 5 et 6 de la convention entre la BnF et l'APBnF, la Bibliothèque nationale de France met à disposition de l'APBnF des locaux dont la salle Omnisports. En contrepartie, l'APBnF s'engage à faire respecter, par toute personne qu'elle accueille, les dispositions du « Règlement intérieur de la BnF », les règles de sécurité, de tenue et de comportement propres à l'environnement de l'établissement (document disponible sur [Biblionautes](https://apbnf.fr/), à la Médiathèque de l'APBnF et sur le site interne de l'APBnF <https://apbnf.fr/>).

Article 1 : Conditions d'accès à la salle Omnisports

L'adhésion doit être réglée à l'APBnF. Vous devez vous acquitter du forfait annuel correspondant à l'activité. L'assurance est incluse dans le forfait et prise en charge par l'APBnF.

Toute personne pratiquant des activités à la salle Omnisports engage sa responsabilité et doit s'être assurée, auprès d'un médecin, qu'elle n'a pas de contre-indication pour la pratique sportive. Vous devez :

- remplir la décharge médicale ou, le cas échéant, fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique des activités sportives.
- pour la pratique du Karaté, un certificat médical obligatoire est à fournir.

A l'entrée de la salle Omnisports, vous êtes priés de :

- présenter votre badge avec les pastilles APBnF de l'année en cours.
- remplir impérativement le registre d'inscription aux activités mis à disposition sur la borne d'accueil.

Article 2 : Jours et horaires d'ouverture

La salle Omnisports est ouverte du lundi au vendredi, aux horaires suivants :

matin : 7h30 - 9h30

midi : 11h30 - 14h30

soir : 16h - 18h30 (18h00 heure limite d'accès)

Son accès est interdit en dehors de ces horaires.

Tout accident qui pourrait survenir en dehors de ces plages fixes ne sera ni couvert, ni pris en charge par l'assurance de l'APBnF.

Seule, une tolérance d'une demi-heure sera acceptée, l'APBnF se réservant le droit de modifier ces horaires.

Article 3 : Hygiène et sécurité

Hygiène : Pour la pratique des activités sportives, une tenue de sport est indispensable (tee-shirt, short ou jogging et baskets propres). A cette tenue s'ajoutera l'utilisation d'une serviette obligatoire sur les appareils de musculation ainsi que sur les tapis de gymnastique.

Les appareils doivent être nettoyés après chaque utilisation (produits et matériels d'entretien mis à votre disposition gratuitement).

Des douches sont à votre disposition dans les vestiaires. Merci de maintenir les espaces propres après votre utilisation ; l'utilisation des raclettes pour le sol et pour les douches est recommandé.

Nous vous rappelons qu'il est interdit de :

- laisser vos **effets personnels** dans les vestiaires, en dehors des heures d'accès à la salle.
- manger dans la salle omnisports.

Sécurité : Il est préférable et conseillé de laisser vos effets personnels dans votre bureau, l'APBnF **déclinant toute responsabilité** en cas de vol.

Article 4 : Matériel et activités

Le matériel doit être **rangé** après utilisation (décharger les appareils de musculation, table de ping-pong à replier, ballons à ranger dans le casier grillagé, filets de badminton et de volley, ...).

Les usagers de la salle Omnisports sont responsables des pertes ou détériorations de toute nature qu'ils peuvent causer aux installations et au matériel mis à leur disposition.

Appareils de musculation et cardio-training :

Il est souhaitable de ne pas monopoliser leur utilisation en cas d'affluence.

Escalade : Cette activité étant encadrée, il est interdit d'accéder au mur d'escalade en dehors des heures réservées à cette pratique.

Badminton : la réservation du terrain de badminton se fait uniquement en ligne via l'application Cally.

Les créneaux alloués sont d'1 heure, par personne et par groupe.

Article 5 : Musique

Pour le respect de chacun et chacune, le volume de la musique doit être modéré.

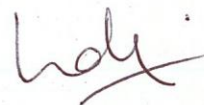
Article 6 : Accueil

Le responsable du secteur sport ainsi que la personne chargée de l'accueil et de la coordination de la salle Omnisports, ont compétence à faire appliquer ce règlement.

Article 7 : Sanction

Le non-respect de ce règlement peut entraîner la suspension des activités.

Paris, le 22 avril 2026



Catherine Uda,
Présidente de l'APBnF

Comment s'inscrire ?

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

Pour profiter des activités physiques, sportives et de bien-être proposées par l'APBnF, vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année.

Pour plus d'informations

N'hésitez pas à nous contacter : apbnf@bnf.fr ;
consulter notre site <https://apbnf.fr/category/sports/>

Souscrire à :

Adhésion annuelle APBnF (<https://apbnf.fr/adherez/>)

Forfait COURS SPORTIFS, CULTURELS ET ARTISTIQUES

(voir <https://apbnf.fr/calendrier/>).

Ce forfait inclut le «Forfait Espaces» donnant accès, sur réservation, aux espaces : **Studio** équipé d'un piano ; **Domino** équipé d'un piano & une batterie ; **Aux Enfants du Paradis**.

(voir <https://apbnf.fr/reservation-de-nos-espaces-apbnf/>)

Décharge médicale à signer lors de l'inscription ou certificat médical à fournir

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
Salle Omnisports
01 53 79 48 43

Coordinateur Sport

—
BnF, site François-Mitterrand Tour des Lettres (T4)
Salle Omnisports, Niveau A1
Salle Aux Enfants du Paradis, Niveau A1
Salle de cours collectifs,, Niveau A2

Site de l'Arsenal
Site Richelieu, Paris 2 – Gymnase Jean Dame

