

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**Sites BnF
François-Mitterrand, Arsenal,
Bussy-Saint-Georges, Richelieu**

**ACTIVITÉS
PHYSIQUES &
SPORTIVES
DE L'APBnF**



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SPORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

—
SITES BNF
Arsenal
Bussy-Saint-Georges
Richelieu
François-Mitterrand

Salle de l'Omnisports & Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



SECTEUR SPORTS, BIEN-ÊTRE, NATURE

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

SITE BNF / ARSENAL

Le cours encadré de Pilate.

SITE BNF / BUSSY-SAINT-GEORGES

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

SITE BNF / RICHELIEU

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

SITE BNF / 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).

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 (Moove Your Stress), des professionnels ou 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, plus de 400 prises, 40 voies, cotation jusqu'au 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

LUNDI

de 11h45 à 13h15

Omnisports | cours collectifs
site François-Mitterrand

DANSE MODERN' JAZZ

Encadré par un animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

MODERN JAZZ

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**LUNDI
de 12h à 12h45**

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectifs
site François-Mitterrand

GYM DU DOS

Encadré par un animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

GYM DU DOS

—
Site BNF

François-Mitterrand
Salle Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

LUNDI de 12h45 à 13h45

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectifs

MERCREDI de 12h45 à 13h30

JEUDI de 13h à 13h45

Omnisports | cours collectifs

site François-Mitterrand

STRETCHING

Encadré par un animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE
—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

STRETCHING

—

SITE BNF
François-Mitterrand

Salle de l'Omnisports & Aux Enfants du Parac
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

LUNDI
de 13h15 à 14h

Omnisports | cours collectif
site François-Mitterrand

BARRE AU SOL

Encadré par un animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

BARRE AU SOL

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

LUNDI
de 17h à 18h

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectifs
site François-Mitterrand

BOOTCAMP

Encadré par animateur MYS

apbnf

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

BOOTCAMP

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) -



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

LUNDI
de 18h à 18h30

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectifs
site François-Mitterrand

**SPÉCIAL
FESSIERS**

Encadré par animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

SPÉCIAL FESSIERS

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle d'Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

LUNDI

de 18h30 à 19h

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectifs
site François-Mitterrand

ÉTIREMENT / RELAXATION

Encadré par animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

ÉTIREMENT / RELAXATION

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

MARDI

de 12h à 12h45

Omnisports | cours collectif
site François-Mitterrand (direction T4 - niveau A1)

FESSES ABDOS CUISSSES (FAC)

Encadré par un animateur MYS

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

FESSES ABDOS CUISSSES

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

MARDI

de 12h45 à 13h30

Omnisports | cours collectif
site François-Mitterrand

AFRO DANCE FIT

Encadré par un animateur MYS

apbnf

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

AFRODANCEFIT

—
SITE BNF

François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

MARDI de 12h30 à 14h
JEUDI de 18h à 19h30
VENDREDI de 12h30 à 14h

Omnisports | activité encadrée
site François-Mitterrand

ESCALADE

Encadré par Henja VLAARDINGERBROEK

apbnf

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

ESCALADE

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**PERSONAL
TRAINER**

MARDI

de 16h15 à 16h45 ou de 18h45 à 19h15

Omnisports | activité encadrée
site François-Mitterrand

COACHING

Encadré par un animateur MYS, sur RDV



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

COACHING

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

LUNDI de 12h à 13h

Salle de formation | cours collectif
site Arsenal

MARDI de 17h à 18h

JEUDI de 17h15 à 18h15

VENDREDI de 12h45 à 13h30

Omnisports | cours collectif
site François-Mitterrand

PILATES

Encadré par un animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE
—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

PILATES

—
SITES BnF
Arsenal
François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**MARDI de 18h à 18h45
VENDREDI de 12h à 12h45**

Omnisports | cours collectif
site François-Mitterrand

BODYSCULPT

Encadré par un animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

BODYSCULPT

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

MERCREDI
de 11h45 à 12h45

Omnisports | cours collectif
site François-Mitterrand

ZUMBA

Encadré par un animateur MYS

apbnf

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

ZUMBA

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

VENDREDI De 17h15 à 18h15

Paris 2 – Gymnase Jean Dame | cours collectif

MERCREDI de 12h45 à 13h45

VENDREDI de 11h45 à 12h45 et de 12h45 à 13h45

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectif

site François-Mitterrand (direction T4 - niveau A1)

YOGA

Encadré par un animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

YOGA

—
PARIS 2 – GYMNASSE JEAN DAME

17 Rue Léopold Bellan

SITE BNF

François-Mitterrand

Salle de l'Omnisports & Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**MERCREDI
de 17h à 18h**

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectif
site François-Mitterrand

TOTAL BODY

Encadré par animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

TOTAL BODY

—

SITE BNF
François-Mitterrand
Salle Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

MERCREDI
de 18h à 18h30

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectif
site François-Mitterrand

GYM DOUCE

Encadré par animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

GYM DOUCE

—
SITE BNF

François-Mitterrand
Salle Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**MERCREDI
de 18h30 à 19h**

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectif
site François-Mitterrand

ÉTIREMENT

Encadré par animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SPORT
01 53 79 48 43

ÉTIREMENT

—
SITE BNF

François-Mitterrand
Salle Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

JEUDI (un sur deux) de 12h à 14h

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectif
site François-Mitterrand

SHIATSU

Prise de RDV auprès de nos
bénévoles pendant la permanence,
un jeudi sur deux



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

SHIATSU

—
SITE BNF
François-Mitterrand
Salle Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**JEUDI
de 12h à 13h**

Omnisports | cours collectif
site François-Mitterrand

INTERFIT

Encadré par un animateur MYS

apbnf

CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

INTERFIT

—
SITE BNF

François-Mitterrand
Salle Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

JEUDI
de 17h à 18h30 (niveau débutant)
de 18h30 à 20h (niveau confirmé)

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectif
site François-Mitterrand

KARATÉ

Encadré par Jo Chamming's



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

KARATÉ – NIVEAUX DÉBUTANT & CONFIRMÉ

—
SITES BnF

François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

DU LUNDI AU VENDREDI

7h30 - 9h30 | 11h30 - 14h30 | 14h30 - 18h30

Omnisports | cours collectif
site François-Mitterrand

CIRCUIT APPRENTISSAGE MUSCULATION

Encadré par un animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE
—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

CIRCUIT APPRENTISSAGE MUSCULATION

—
SITE BnF

François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**MERCREDI
de 12h45 à 13h45**

Salle Aux Enfants du Paradis | cours collectif
site François-Mitterrand

HATHA YOGA

Encadré par un animateur MYS



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE
—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

HATHA YOGA

—

SITE BNF
François-Mitterrand
Salle Aux Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

DU LUNDI AU VENDREDI

7h30 - 9h30 | 11h30 - 14h30 | 14h30 - 18h30

Omnisports
site François-Mitterrand

ESPACE CARDIO

Accès libre



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

ESPACE CARDIO - MUSCULATION

—
SITE BnF
Bussy-Saint-Georges
François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

DU LUNDI AU VENDREDI
(selon le planning d'occupation du terrain)

Omnisports
site François-Mitterrand

BADMINTON PING-PONG VOLLEY

Tournois APBnF

Terrain commun en accès libre, à réserver selon le planning d'occupation (voir ci-après).

● Prêt exceptionnel de raquettes possible auprès des animateurs à l'Accueil de la salle de l'Omnisports.



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

—
CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR


BADMINTON, PING-PONG, VOLLEY

—
Site BnF

François-Mitterrand
Salle de l'Omnisports
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1

Planning des activités sportives

Site F.-Mitterrand et Richelieu

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

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



**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**A PARTIR DU 01
JANVIER 2025**

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 épaisse 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

Contact
 01 53 79 48 43
 Site Internet : www.apbnf.fr

BnF Site François-Mitterrand
 Tour des Lettres (T4)
 Niveau A1 - A2
 M : 16 Quai de la Gare ou
 14 Bibliothèque F.-Mitterrand



MIDI

SOIRÉE

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	<p>11h30 – 14h30 Badminton <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 – 14h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>11h30 – 14h30 Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p>	<p>11h30 – 14h30 Ping-Pong <i>Activités libres</i></p> <p>11h – 12h Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>11h30 – 14h30 Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p>	<p>11h30 – 14h30 Badminton <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>13h30 – 14h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>11h30 – 14h30 Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p>	<p>11h30 – 14h30 Badminton <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>14h – 14h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>11h30 – 14h30 Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p>	<p>11h30 – 14h30 Ping-Pong <i>Activités libres</i></p> <p>14h – 14h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>11h30 – 14h30 Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p>
SOIRÉE	<p>16h – 18h Badminton <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>16h – 17h Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>16h – 19h Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p> <p>18h – 20h Volley <i>Activités libres</i></p>	<p>16h – 18h45 Badminton <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>16h – 17h Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>16h – 19h Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p>	<p>16h – 18h45 Badminton <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>16h – 17h30 Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>16h – 19h Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p>	<p>16h – 18h45 Ping-Pong <i>Activités libres</i></p> <p>16h – 17h Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>16h – 19h Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p>	<p>16h – 18h Badminton <i>Inscription obligatoire</i></p> <p>16h – 18h Sac de frappe <i>Activités libres</i></p> <p>16h – 19h Musculat. & Cardio <i>Activités libres</i></p> <p>18h – 20h Volley <i>Activités libres</i></p>

Contact

Salle de sport
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)
11h30 à 14h30 et de 16h à 18h30

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.

Règlement de la salle Omnisports de l'APBnF

BnF - 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](#), à la Médiathèque de l'APBnF et sur le site interne de l'APBnF),

Article 1 : Conditions d'accès à la salle Omnisports

Vous devez régler votre adhésion à l'APBnF et 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 qui pratique les 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**, fournir un **certificat médical obligatoire**.

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

- présenter votre **Badge/pastille APBnF**
- remplir impérativement le **registre d'inscription aux activités** mis à votre 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 - 19h (18h30 heure limite d'accès)**

L'accès à la salle est interdit en dehors de ces horaires.

L'APBnF se réserve le droit de modifier ces horaires.

Article 3 : Hygiène et sécurité

Hygiène : Pour la pratique des activités sportives, la tenue de sport est **indispensable** (tee-shirt, short ou jogging et baskets propres). A cette tenue s'ajoute 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 ; veillez à maintenir les espaces **propres** après votre passage.

Nous vous rappelons qu'il est interdit de manger dans la salle omnisports.

sécurité : Il est conseillé de laisser vos effets personnels dans votre bureau. L'APBnF **décline toute responsabilité** en cas de vol.

Il est interdit de laisser ses affaires personnelles dans les casiers ou vestiaires en dehors des heures d'accès au public.

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... etc.).

Les usagers de la salle omnisport 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 : activité encadrée, il est interdit d'accéder au mur en dehors des heures-pré établies.

Badminton : la réservation du terrain de badminton se fait **uniquement en ligne via l'application Cally**. Le nombre de créneaux alloués est d'un **créneau d'1 heure, par personne et par groupe** ; ce nombre pourra être modifié en fonction de l'affluence et des demandes.

Article 5 : Musique

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

Article 6 : Accueil

La personne chargée d'accueil et de coordination de la salle Omnisports a compétence à faire appliquer ce règlement.

Article 7 : Sanction

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

Comment s'inscrire ?

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/>)

Fournir :

Décharge médicale ou certificat médical à fournir



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

CONTACT SECTEUR PORT
01 53 79 48 43
APBNF@BNF.FR

—
SITES BnF

Arsenal
Bussy-Saint-Georges
Richelieu
François-Mitterrand

Salle de l'Omnisports & Enfants du Paradis
direction Tour des Lettres (T4) - Niveau A1

