

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

**Du Lundi au Vendredi sur tous
les Sites**

**TOUTES LES
ACTIVITÉS
SPORTIVES DE
L'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

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 Yogaa 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 m²chacune 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 (MooveYourStress), 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.
: cette salle est équipée de miroirs, barres de danse classique, chaîne h
- **La salle de cours collectifs** i-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 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

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 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 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 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 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

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

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



CONTACT SPORTS
BIEN-ÊTRE & NATURE

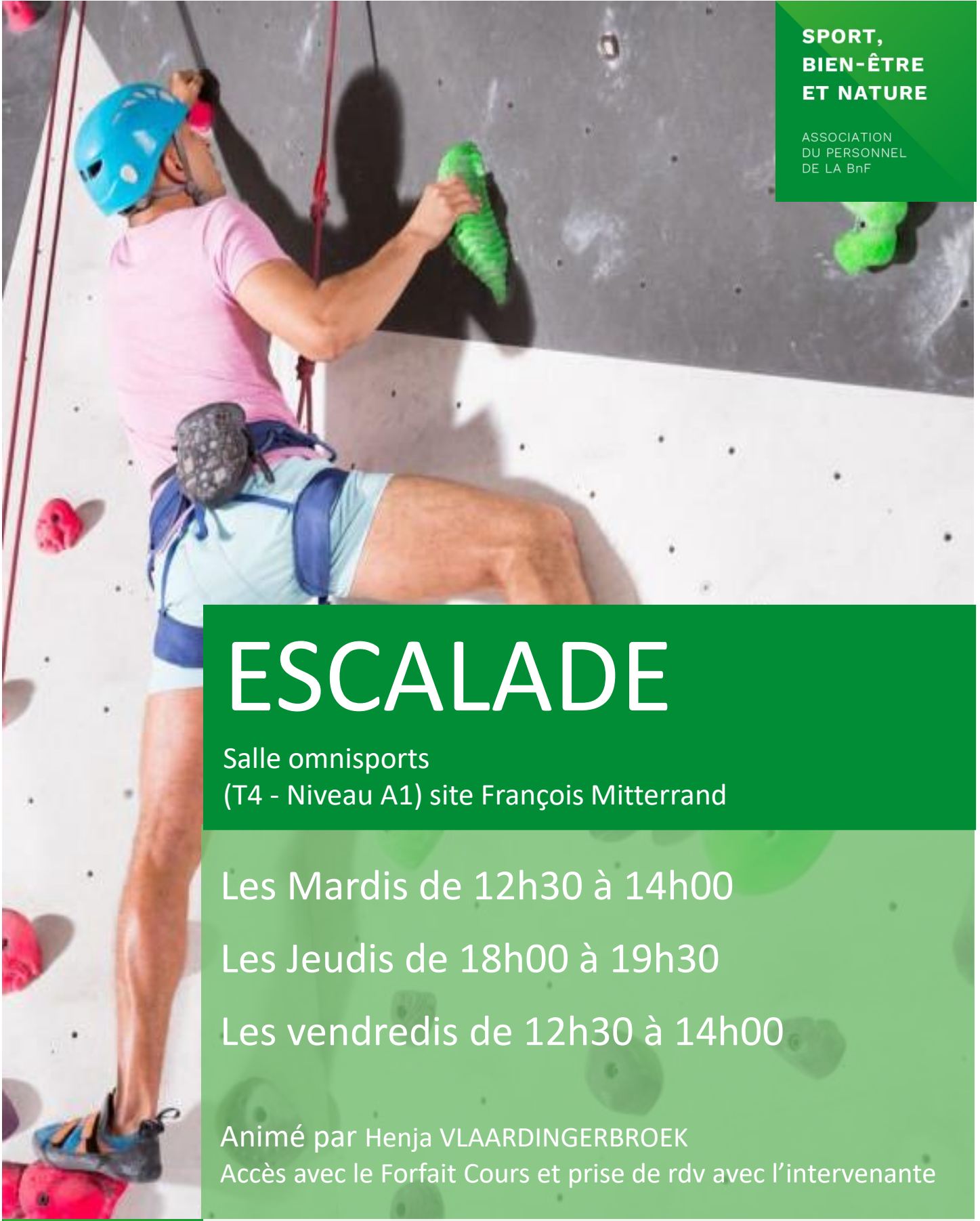
—
CONTACT SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

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



A person wearing a blue helmet, a pink t-shirt, and light blue shorts is climbing a rock wall. They are using a green climbing hold. The wall is white with various colored holds (red, green, blue).

**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 et prise de rdv avec l'intervenante



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

ESCALADE

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



**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

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

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 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



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

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
Paris 2 – Gymnase Jean Dame

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 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

Les Mercredis de 18h00 à 18h30

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

GYM DOUCE

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

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 SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

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

**UN JEUDI SUR DEUX
DE 12H À 14H**

—
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 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

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



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

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 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

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

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

ESPACE MUSCULATION

Accès libre avec le Forfait Espace



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

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

ESPACE CARDIO

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

PILATES

—

BnF, site de l'Arsenal

**SPORT,
BIEN-ÊTRE
ET NATURE**

ASSOCIATION
DU PERSONNEL
DE LA BnF

LES TOURNNOIS

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

Contact

SALLE DE SPORT
01 53 79 48 43

Théo LANGLET, Coordinateur Sport
01 53 79 48 47
Mail : theo.langlet-ext@apbnf.fr
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



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

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 Belvalois 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	12h - 13h Pilates à l'Arsenal Animatrice Site de l'Arsenal	17h - 18h Total Body Animateur MYS Salle cours collectifs	17h15 - 18h15 Pilates Animateur MYS Salle cours collectifs	12h45 - 13h30 Pilates Animateur MYS Salle cours collectifs
17h - 18h Bootcamp Animateur MYS Salle cours collectifs	16h15 - 16h45 18h45 - 19h15 Coaching Animateur MYS Sur Rendez vous	18h - 18h30 Gym douce Animateur MYS Salle cours collectifs	17h00 - 18h30 Débutants Karaté Jo Chamming's Aux enfants du paradis	17h15 - 18h15 Yoga Animateur MYS Paris 2 Gymnase Jean Dame
18h - 18h30 Spécial fessiers Animateur MYS Salle cours collectifs	17h - 18h Pilates Animateur MYS Salle cours collectifs	18h30 - 19h Etirement Animateur MYS Salle cours collectifs	18h30 - 20h Confirmés	
18h30 - 19h Etirement/relaxation Animateur MYS Salle cours collectifs	18h - 18h45 BodySculpt Animateur MYS Salle de cours collectifs		18h - 19h30 Escalade *	

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 Badminton <i>Inscription obligatoire</i>	11h30-14h30 Ping-Pong <i>Activités libres</i>	13h30-16h30 Enfants du Centre de Loisir <i>Escalade*</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 Musculat' & Cardio <i>Activités libres</i>	11h30-14h30 Musculat' & Cardio <i>Activités libres</i>	11h30-14h30 Musculat' & Cardio <i>Activités libres</i>	11h30-14h30 Musculat' & Cardio <i>Activités libres</i>	11h30-14h30 Musculat' & Cardio <i>Activités libres</i>
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 Musculat' & Cardio <i>Activités libres</i>	16h-19h Musculat' & Cardio <i>Activités libres</i>	16h-19h Musculat' & Cardio <i>Activités libres</i>	16h-19h Musculat' & Cardio <i>Activités libres</i>	16h-19h Musculat' & 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 : 01 53 79 48 43
Site Internet : www.apbnf.fr

Coordinateur Sport-APBnF
Téléphone : 01 53 79 48 47
Mail : theo.langlet-ext@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

site François-Mitterrand

Article préliminaire :

Conformément aux article 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, apbnf.fr.

Article 1 : Conditions d'accès à la salle Omnisports

L'adhésion doit être réglée 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 est à fournir.

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 - 18h30 (18h00 heure limite d'accès)

L'accès à la salle 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 est acceptée. 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, l'utilisation des raclettes pour le sol et pour les douches est recommandé.

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

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

sécurité : Il est conseillé de laisser vos effets personnels dans votre bureau. L'APBnF décline 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... 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. Les créneaux alloués sont 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 de l'accueil et de la coordination de la salle Omnisports a compétence à faire appliquer ce règlement ainsi que le référant du Secteur Sport.

Article 7 : Sanction

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

A Paris, la
Présidente de l'APBnF

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/>)

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

