



# Planning AFPJ des activités au BASTION

(Mise à jour au 18/10/2024)

Toutes les activités se pratiquent dans les Dojos AFPJ (tapis gris) ou SDF (tapis verts) (Rdc bas)  
Les astérisques renvoient à d'autres lieux (cf légende ci dessus)

- \* 1 – Salle Bertillon A
- \* 2 – Salles de réunion Bastion
- \* 3 – Dojo SDF (tapis verts)

- \* 4 – Gymnase FRAGONARD  
10 rue Fragonard PARIS 17
- \* 5 – Gymnase BIANCOTTO  
8 av. de la Pte de Clichy
- \* 6 – Stade Max ROUSIE  
Av. A. BRECHET
- \* 7 – Gymnase CLICHY

	Lundi			Mardi		Mercredi		Jeudi			Vendredi	
	12 – 13 H	13 – 14 H	SOIREE	12 – 13 H	13 – 14 H	12 – 13 H	13 – 14 H	12 – 13 H	13 – 14 H	SOIREE 18:30 – 20h	12 – 13 H	13 – 14 H
<b>Badminton</b>								12:00 / 13:30 h * 4 – Gymnase FRAGONARD				12:00 / 13:30 h * 5 – Gymnase BIANCOTTO
<b>Barre au sol</b>	Isabelle Elodie								Isabelle Elodie			
<b>Body barre (Body pump)</b>			Claire 18:15 / 19:15 h									
<b>Boxe thaï – Kickboxing</b>				Fabrice			PAOS Fabrice			SPARRING Fabrice		
<b>Cardio boxe</b>								12:30 – 14:00h (*3) Pierrot				
<b>Cardio Max</b>												Claire
<b>Grappling / JJB</b>	* 3 Thierry – Paul								* 3 Thierry – Paul		* 3 Thierry – Paul	
<b>Renforcement Musculaire</b>				* 3 – Roland					Roland Parc MLK ou Malherbes			
<b>Sophrologie</b>				* 2 – Khalid								
<b>Step</b>				* 1 – Lydie								
<b>Tabata</b>		Lydie										
<b>Volley ball</b>									12:15 – 13:15h – Christian * 7 - Gymnase CLICHY			
<b>Yoga</b>	* 1 – Vera								* 1 – Sylvie			
<b>Zumba</b>						Lydie					Lydie	
<b>Prestations Bien-être – salle B 025 RB</b> <i>Pour tout le personnel de la DPJ-PP</i>												
<b>Massages bien-être</b>				En journée. Sur RDV Dany								En journée. Sur RDV Dany
<b>Ostéopathie</b>							En journée. Sur RDV Valentin					
<b>Reflexologie plantaire</b>	En journée. Sur RDV Nathalie								En journée. Sur RDV Nathalie			
<b>hypnotherapie / sophrologie individuelle / PNI</b>				En journée. Sur RDV Sandra								

Pour + d'infos, contactez l'AFPJ :



[afpjbastion@gmail.com](mailto:afpjbastion@gmail.com) —



[afpjbastion](https://www.instagram.com/afpjbastion) —



[www.afpj.fr](http://www.afpj.fr)