



Planning AFPJ des activités au BASTION

(Mis à jour au 17/03/2025)

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

contactez l'AFPJ :

	Lundi			Mardi		Mercredi			Jeudi			Vendredi	
	12 – 13 H	13 – 14 H	14 – 15 H / SOIREE	12 – 13 H	13 – 14 H	12 – 13 H	13 – 14 H	SOIREE 18:15/19:30h	12 – 13 H	13 – 14 H	SOIREE 18:30 – 20h	12 – 13 H	13 – 14 H
Badminton						12:00 / 13:30 h. Gymnase FRAGONARD * 4						12:00 / 13:30 h. Gymnase BIANCOTTO * 5	
Barre au sol	Isabelle Elodie								Isabelle Elodie				
Body barre (Body Pump)			Claire 18:15 / 19:15 h										
Booty Pump										Alexia			
Boxe thaï – Kickboxing				Fabrice			PAOS Fabrice				SPARRING Fabrice		
Cardio Boxe						Pierrot							
Cardio Max													Claire
Grappling / JJB	* 3 Thierry – Paul								* 3 Thierry – Paul			* 3 Thierry – Paul	
Renforcement Musculaire				* 3 – Roland					Roland Parc MLK ou Malesherbes				
Tabata		Lydie											
Sophrologie				* 2 – Khalid					* 2 – Khalid				
Step				* 1 – Lydie									
Volley ball									* 4 – Christian				
Yoga	* 1 – Vera								* 1 – Sylvie				
Zumba						Lydie						Lydie	

Prestations Bien-être – salle B 025 RB

Pour tout le personnel de la DPJ-PP

Massages bien-être				En journée. Sur RDV Dany								En journée. Sur RDV Dany	
Osteopathie						En journée. Sur RDV Valentin							
Reflexologie plantaire	En journée. Sur RDV Nathalie								En journée. Sur RDV Nathalie				
Hypnothérapie / sophrologie individuelle : PNL				En journée. Sur RDV Sandra									

www.afpj.fr



afpjbastion@gmail.com



Par activité



Instagram

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

