



Planning AFPJ des activités au BASTION

(Mise à jour au 01/08/2025)

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
*6 – 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	
Badminton						12:00 / 13:30 h *4 – Gymnase FRAGONARD					12:00 / 13:30 h *5 – Gymnase BIANCOTTO		
Barre au sol	Isabelle Elodie							Isabelle Elodie					
Booty Pump									Alexia				
Boxe thaï – Kickboxing				Fabrice			PAOS / SAC Fabrice			SPARRING Fabrice			
Cardio boxe						Pierrot							
Grappling / JJB	*3 Thierry – Paul							*3 Thierry – Paul			*3 Thierry – Paul		
Renforcement Musculaire				*3 – Roland				*3 Roland Parc MLK ou Malherbes			*3 Thierry – Paul		
Sophrologie				*2 – Khalid									
Step				*1 – Lydie									
Tabata		Lydie											
Volley ball								12:15 – 13:15h *6 – Gymnase CLICHY					
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		
Ostéopathie						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									

Contacter
l'AFPJ :



www.afpj.fr



afpjbastion@gmail.com

Par activité



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

Pour tous renseignements :

Fabrice
Président de l'AFPJ



Marie Christine
Sec. Générale de l'AFPJ

