

## SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES - SAISON 2023–2024

### PLANNING PAR TYPE D'ACTIVITÉS

Activités	Lieux	Jours	Horaires
<b>Aquagym</b> <i>1 samedi sur 2 les semaines impaires</i>	<b>Piscine des ROSIERS</b> 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON	Samedi	9h00 à 10h00
		Samedi	10h00 à 11h00
		Samedi	11h00 à 12h00
		Samedi	12h00 à 13h00
<b>Aquagym</b> <i>hors vacances scolaires</i>	<b>Piscine du CARROUSEL</b> 2 cours du Parc – 21000 DIJON	Lundi	9h00 à 10h00
		Lundi	15h45 à 16h45
		Mardi	15h45 à 16h45
		Jeudi	15h45 à 16h45
		Vendredi	15h45 à 16h45
	<b>Piscine de CHENOVE</b> 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE	Mardi	16h15 à 17h00
<b>Piscine de la Fontaine d'OUCHE</b> Allée de Ribeauvillé – 21000 DIJON	Vendredi	11h00 à 12h00	
<b>Piscine des GRESILLES</b> 1 allée Marius Chanteur – 21000 DIJON	Vendredi	14h25 à 15h20	
<b>Endurance (*)</b>	<b>Centre de Rééducation et de Réadaptation (C2R)</b> 23 A rue Gaffarel – 21000 DIJON	Lundi	18h00 à 19h00
		Mardi	17h15 à 18h15
		Mercredi	18h00 à 19h00
		Jeudi	18h00 à 19h00
<b>Endurance (*)</b>	<b>Salle des ROSIERS</b> 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON	Lundi	12h00 à 13h00
<b>Gymnastique</b>		Mardi	17h45 à 18h45
<b>Endurance (*)</b>		Mardi	18h45 à 19h45
<b>Gymnastique</b>		Mercredi	17h30 à 18h30
<b>Endurance (*)</b>		Mercredi	18h30 à 19h30
<b>Gym/Endurance</b>		Jeudi	17h30 à 18h45
<b>Gymnastique</b>	<b>Salle annexe du gymnase BOIVIN</b> 22 rue de la Côte d'Or – 21000 DIJON	Lundi	17h15 à 18h15
<b>Marches en extérieur</b>	<b>Marche nordique adaptée</b> Parking Observatoire des Hautes Plates	Mardi	14h30 à 15h30
	<b>Marche douce</b> Parc de la Colombière – 21000 DIJON	Mercredi	11h00 à 12h00

(\*) Activités sur ergomètres (vélo, tapis de marche...)

Version du 08/11/2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-10h <b>Aquagym</b> Piscine du Carrousel	14h30-15h30 <b>Marche nordique adaptée</b> Parking Observatoire des Hautes Plates	11h-12h <b>Marche douce</b> Parc de la Colombière	15h45-16h45 <b>Aquagym</b> Piscine du Carrousel	11h-12h <b>Aquagym</b> Piscine Fontaine d'Ouche	9h-10h <b>Aquagym</b> (1 semaine sur 2) Piscine des Rosiers
12h-13h <b>Endurance (*)</b> Salle des Rosiers	15h45-16h45 <b>Aquagym</b> Piscine du Carrousel	17h30-18h30 <b>Gymnastique</b> Salle des Rosiers	17h30-18h45 <b>Gym/Endurance</b> Salle des Rosiers	14h25-15h20 <b>Aquagym</b> Piscine des Grésilles	10h-11h <b>Aquagym</b> (1 semaine sur 2) Piscine des Rosiers
15h45-16h45 <b>Aquagym</b> Piscine du Carrousel	16h15-17h <b>Aquagym</b> Piscine de Chenove	18h-19h <b>Endurance (*)</b> Salle au C2R	18h-19h <b>Endurance (*)</b> Salle au C2R	15h45-16h45 <b>Aquagym</b> Piscine du Carrousel	11h-12h <b>Aquagym</b> (1 semaine sur 2) Piscine des Rosiers
17h15-18h15 <b>Gymnastique</b> Salle Boivin	17h15-18h15 <b>Endurance (*)</b> Salle au C2R	18h30-19h30 <b>Endurance (*)</b> Salle des Rosiers			12h-13h <b>Aquagym</b> (1 semaine sur 2) Piscine des Rosiers
18h-19h <b>Endurance (*)</b> Salle au C2R	17h45-18h45 <b>Gymnastique</b> Salle des Rosiers				
	18h45-19h45 <b>Endurance (*)</b> Salle des Rosiers				

(\*) Activités sur ergomètres (vélo, tapis de marche...)

Version du 07/11/2023

Pour assister aux séances, vous devez :

- **être adhérent(e)** à jour de la cotisation auprès de votre association ;
- **vous inscrire** auprès des encadrant(e)s de la séance (colonne « **Contacts** » du 1<sup>er</sup> tableau).

Le **paiement** des séances sera effectué **auprès des encadrant(e)s** qui vous en indiqueront les modalités.

Avec le soutien de :

