

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES : PLANNING 2024–2025

Activités	Lieux - Contacts	Jours	Horaires	Encadrants	
Aquagym	Piscine des ROSIERS 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr Date 1^{ère} séance : 21/09/2024	Samedi	9h00 à 10h00	Anaïs, Andréas, Laly, Sébastien	
		Samedi	10h00 à 11h00		
		Samedi	11h00 à 12h00		
Aquagym <i>hors vacances scolaires</i>	Piscine du CARROUSEL 2 cours du Parc – 21000 DIJON Romain : cartieromain@gmail.com Sébastien : bougerensemble.rosiers@yahoo.fr Date 1^{ère} séance : 16/09/2024	Lundi	9h00 à 10h00	Romain	
		Lundi	15h45 à 16h45	Sébastien	
		Mardi	15h45 à 16h45		
		Jeudi	15h45 à 16h45		
		Vendredi	15h45 à 16h45		
		Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE cartieromain@gmail.com Date 1^{ère} séance : 03/09/2024	Mardi	16h15 à 17h00	Romain
		Piscine de la Fontaine d'OUCHÉ Allée de Ribeauvillé – 21000 DIJON cartieromain@gmail.com Date 1^{ère} séance : 13/09/2024	Vendredi	11h00 à 12h00	Romain
		Piscine des GRESILLES 1 allée Marius Chanteur – 21000 DIJON fanny.bosset@gmail.com Date 1^{ère} séance : 13/09/2024	Vendredi	14h25 à 15h20	Fanny
		Centre de Rééducation et de Réadaptation (C2R) 23 A rue Gaffarel – 21000 DIJON 03 80 29 31 62 Date 1^{ère} séance : en attente			En cours d'élaboration
		Salle des ROSIERS 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr Date 1^{ère} séance : contacter les encadrant(e)s	Lundi	12h00 à 13h00	Anaïs
	Mardi	17h45 à 18h45			
	Mardi	18h45 à 19h45			
	Mercredi	17h30 à 18h30	Andréas		
	Mercredi	18h30 à 19h30			
Gym/Endurance		Jeudi	17h30 à 18h45		
Gymnastique <i>hors vacances scolaires</i>	Salle annexe du gymnase BOIVIN 22 rue de la Côte d'Or – 21000 DIJON jovet.laly71@gmail.com Date 1^{ère} séance : 09/09/2024	Lundi	17h15 à 18h15	Laly	
Marches en extérieur	Marche nordique adaptée nordic.dijon@yahoo.fr 06 49 44 80 57 Date 1^{ère} séance : 10/09/2024	Mardi	14h30 à 15h30	Jean et Sylvie	
	Marche douce Parc de la Colombière – 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr Date 1^{ère} séance : 04/09/2024	Mercredi	11h00 à 12h00	Anaïs	

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

Version du 04/09/2024