

# ACTIVITES ALLIANCE DIJON NATATION

## SAISON 2019/2020

### Groupes Initiations :

- Initiation 2014/2015 (né(e)s Janvier à Juin) : cours de 45 minutes

- Initiation < 2013 : cours d'1 heure

- Initiation Fort : enfants ne sachant pas nager mais à l'aise dans le grand bain (cours d'1 heure)

**Groupes Perfectionnements :** sont réservés aux enfants sachant nager nés en 2009 - 2010 - 2011 - 2012 ou 2013

ATTENTION, cours de 45mns

FARC	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation Fort				15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30		
Perfectionnement 1					17h30-18h30	15h30-16h30	17h15-18h00	9h00-10h00
					18h30-19h30	16h30-17h30	19h00-20h00	
						17h30-18h30		
						18h30-19h30		
Perfectionnement 2					17h30-18h30	15h30-16h30	17h15-18h00	9h00-10h00
					18h30-19h30	16h30-17h30	18h00-19h00	
						17h30-18h30		
						18h30-19h30		
Perfectionnement 3					15h30-16h30		19h00-20h00	9h00-10h00
					16h30-17h30			
					18h30-19h30			
Avenir (2 séances/semaine)					17h30-18h30		18h00-19h00	

GRESILLES	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Ré-ouverture de la piscine des Grésilles Janvier/Février 2020</b> <b>Informations et Inscriptions à partir de fin Septembre 2019</b>							

FONTAINE D'OUICHE	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2014/2015 (né(e)s Janvier à Juin)	17h15-18h00			13h30-14h15		17h15-18h00
Initiation < 2013			18h00-19h00		14h15-15h15		18h00-19h00	
							19h00-20h00	
Perfectionnement 1			17h15-18h00 18h00-19h00		13h30-14h30		17h15-18h00	
							19h00-20h00	
Perfectionnement 2			17h15-18h00		13h30-14h30		17h15-18h00	
							18h00-19h00	
							19h00-20h00	
Perfectionnement 3			19h00-20h00		14h30-15h30		18h00-19h00	
							19h00-20h00	
Handi'Nat							18h00-19h00	
Avenir (2 séances/semaine)					14h30-15h30		18h00-19h00	

BASSIN OLYMPIQUE	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2014/2015 (né(e)s Janvier à Juin)			17h15-18h00			17h15-18h00
Initiation < 2013					13h30-14h30			
					14h30-15h30			
					15h30-16h30			
					16h30-17h30			
Initiation Fort			17h30-18h30			18h00-19h00		
			18h30-19h30					
Perfectionnement 1				17h15-18h15	13h30-14h30	17h15-18h15	17h15-18h15	9h00-10h00
					14h30-15h30			
					15h30-16h30			
					16h30-17h30			
Perfectionnement 2			17h30-18h30 18h30-19h30	18h00-19h00	13h30-14h30	17h15-18h15	18h00-19h00	9h00-10h00
					14h30-15h30			
					17h30-18h30			
Perfectionnement 3			17h30-18h30 18h30-19h30		15h30-16h30	18h15-19h15	18h15-19h15	9h00-10h00
					16h30-17h30			
					17h30-18h30			
Avenir (2 séances/semaine)				18h15-19h15		18h15-19h15		

Groupes Compétition	3 séances	Poussins F.Ouche	18h00-19h30		13h30-15h00			BO	
	3 séances	Poussins Grésilles	Pas de poussins Grésilles en 2019/2020						
	3 séances	Poussins Parc		18h00-19h30		18h00-19h30		BO	
	3 séances	Poussins Bassin Olympique	18h00-19h30		18h00-19h30			BO	
	4 séances	Benjamins Club	Horaires d'entraînements donnés par les entraîneurs						
	5 séances	Benjamins CSS (6ème - 5ème)							
	6 séances	Minimes Club							
	8 séances	Minimes CSS (4ème - 3ème)							
	7 séances	GCC							
	11 séances	CAF							
	Masters								

Pour tous les groupes compétition, accès sur sélection