

ACTIVITES ALLIANCE DIJON NATATION

SAISON 2021/2022



Groupes Initiations :

- **Initiation 2015/2016** : cours de 45 minutes

- **Initiation < 2015** : 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 2010 - 2011 - 2012 - 2013 - 2014 ou 2015

ATTENTION, cours de 45mns

PARC	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation FORT <2015				15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30		
Perfectionnement 1				17h30-18h30 18h30-19h30	15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30		17h15-18h00 19h00-20h00	8h30-9h30
Perfectionnement 2				17h30-18h30 18h30-19h30	15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30		17h15-18h00 18h00-19h00	8h30-9h30
Perfectionnement 3					15h30-16h30 16h30-17h30 18h30-19h30		19h00-20h00	
Avenir pré-compétition (2 séances/semaine)					17h30-18h30		18h00-19h00	

GRESILLES	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2015/2016			17h15-18h00	13h30-14h15	17h15-18h00	
Initiation < 2015			18h00-19h00 19h00-20h00		14h30-15h30	18h00-19h00 19h00-20h00		
Perfectionnement 1			17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00		13h30-14h30 14h30-15h30	17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00		
Perfectionnement 2			17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00		13h30-14h30 14h30-15h30	17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00		
Perfectionnement 3			18h00-19h00 19h00-20h00		14h30-15h30	18h00-19h00 19h00-20h00		
Handi'Nat			19h00-20h00					
Avenir pré-compétition (2 séances/semaine)				18h00-19h00		18h00-19h00		

FONTAINE D'OUICHE	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2015/2016		17h15-18h00		13h30-14h15		17h15-18h00
Initiation < 2015		18h00-19h00			14h30-15h30		18h00-19h00 19h00-20h00	
Perfectionnement 1		17h15-18h00 18h00-19h00			13h30-14h30 14h30-15h30		17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00	
Perfectionnement 2		17h15-18h00			13h30-14h30		17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00	
Perfectionnement 3		19h00-20h00					18h00-19h00 19h00-20h00	
Avenir pré-compétition(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 2015/2016			17h15-18h00		17h15-18h00	17h15-18h00
Initiation < 2015		17h30-18h30 18h30-19h30			13h30-14h30 14h30-15h30 15h30-16h30 16h30-17h30	18h00-19h00		9h00-10h00
Perfectionnement 1				17h15-18h15	13h30-14h30 14h30-15h30 15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30	17h15-18h15	17h15-18h15	9h00-10h00
Perfectionnement 2		17h30-18h30 18h30-19h30		18h00-19h00	13h30-14h30 15h30-16h30 17h30-18h30	17h15-18h15	18h00-19h00	9h00-10h00
Perfectionnement 3		17h30-18h30 18h30-19h30			14h30-15h30 16h30-17h30 17h30-18h30	18h15-19h15	18h15-19h15	9h00-10h00
Avenir pré-compétition (2 séances/semaine)				18h15-19h15		18h15-19h15		

Groupes Compétition	3 séances	Avenir compétition F.Ouche	18h00-19h30		13h30-15h00			BO
3 séances	Avenir compétition 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