

ACTIVITES ALLIANCE DIJON NATATION

SAISON 2020/2021

Groupes Initiations :

- **Initiation 2014/2015** : cours de 45 minutes

- **Initiation < 2014** : 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 - 2013 ou 2014

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 | | | | 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 | 9h00-10h00 |
| Perfectionnement 2 | | | | 17h30-18h30 18h30-19h30 | 15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30 | | 17h15-18h00 18h00-19h00 | 9h00-10h00 |
| Perfectionnement 3 | | | | | 15h30-16h30 16h30-17h30 18h30-19h30 | | 19h00-20h00 | |
| Avenir (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 2014/2015 | | | 17h15-18h00 | 13h30-14h15 | 17h15-18h00 | |
| Initiation < 2014 | | | | 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 (2 séances/semaine) | | | | 18h00-19h00 | | 18h00-19h00 | | |

| FONTAINE DOUCHE | 1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir 2 séances hebdo | Groupes | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|----------------------------|--|----------------------------|-------|----------------------------|----------|---|----------|-------------|
| | | Initiation 2014/2015 | | 17h15-18h00 | | 13h30-14h15 | | 17h15-18h00 |
| Initiation < 2014 | | 18h00-19h00 | | 14h30-15h30 | | 18h00-19h00 19h00-20h00 | | |
| Initiation Fort | | | | 13h30-14h30 14h30-15h30 | | 18h00-19h00 19h00-20h00 | | |
| Perfectionnement 1 | | 17h15-18h00 18h00-19h00 | | 13h30-14h30 | | 17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00 | | |
| Perfectionnement 2 | | 17h15-18h00 | | 13h30-14h30 | | 17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00 | | |
| Perfectionnement 3 | | 19h00-20h00 | | 14h30-15h30 | | 18h00-19h00 19h00-20h00 | | |
| 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 | | | 17h15-18h00 | | 17h15-18h00 | 17h15-18h00 |
| Initiation < 2014 | | | | | 13h30-14h30 14h30-15h30 15h30-16h30 16h30-17h30 | | | |
| Initiation Fort | | 17h30-18h30 18h30-19h30 | | | 14h30-15h30 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 (2 séances/semaine) | | | | 18h15-19h15 | | 18h15-19h15 | | |

| Groupes Compétition | 3 séances 3 séances 3 séances 4 séances 5 séances 6 séances 8 séances 7 séances 11 séances | Poussins F.Ouche Poussins Parc Poussins Bassin Olympique Benjamins Club Benjamins CSS (6ème - 5ème) Minimes Club Minimes CSS (4ème - 3ème) GCC CAF Masters | 18h00-19h30 18h00-19h30 18h00-19h30 | 18h00-19h30 18h00-19h30 18h00-19h30 | 13h30-15h00 18h00-19h30 | 18h00-19h30 | BO BO BO |
|---------------------|--|---|---|---|----------------------------|-------------|----------------|
| | | | | | | | |

Pour tous les groupes compétition, accès sur sélection