

ACTIVITES ALLIANCE DIJON NATATION

SAISON 2017/2018

Familiarisation : sont réservés aux enfants ne sachant pas nager nés en 2012 ou 2013

Initiation : sont réservés aux enfants ne sachant pas nager nés en 2010 ou 2011

Perfectionnement : sont réservés aux enfants sachant nager nés en 2007 - 2008 - 2009 ou 2010

Adolescents : sont réservés aux nageurs nés entre 2000 et 2006

Adolescents forts : sont réservés aux nageurs nés entre 2000 et 2004 maîtrisant les 4 nages (tests de sélection) compétition possible

Adultes masters : sont réservés aux nageurs compétiteurs uniquement (tests de sélection en début de saison)

Parc	1 séance hebdomadaire (*) SAUF Avenirs 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi	Samedi	
		Familiarisation							9h15 à 10h00 10h15 à 11h00
		Initiation				18h00 à 19h00		18h00 à 19h00	
		Initiation fort	18h00 à 19h00						
		Initiation Adultes (NOUVEAU)						20h45 à 21h30	
		Perfectionnement 1				18h00 à 19h00		18h00 à 19h00 19h00 à 20h00	
		Perfectionnement 2	18h00 à 19h00			18h00 à 19h00		18h00 à 19h00 19h00 à 20h00	
		Perfectionnement 3	19h00 à 20h00			19h00 à 20h00		19h00 à 20h00	
		Avenirs (*)							
		Adolescents 11 - 14 ans	19h00 à 20h00					19h30 à 20h30	
		Adolescents 14 - 18 ans	19h30 à 20h30			19h30 à 20h30		20h00 à 21h00	
		Adultes	20h30 à 21h30			20h30 à 21h30		20h30 à 21h30	

Grésilles	1 séance hebdomadaire (*) SAUF Per3Bis et Avenirs 2 séances hebdo	Initiation		18h00 à 19h00 19h00 à 20h00		18h00 à 19h00		
		Initiation Adultes (NOUVEAU)		20h à 20h45				
		Perfectionnement 1	18h00 à 19h00	18h00 à 19h00		18h00 à 19h00		
		Perfectionnement 2		18h00 à 19h00		18h00 à 19h00 19h00 à 20h00		
		Perfectionnement 3	19h00 à 20h00	18h00 à 19h00 19h00 à 20h00		18h00 à 19h00		
		Perfectionnement 3bis(*)						
		Avenirs (*)						
		Adolescents 11 - 14 ans		19h00 à 20h00		19h00 à 20h00		
		Adolescents 14 - 18 ans		20h00 à 20h45 20h45 à 21h30				18h00 à 19h00
		Adultes		20h00 à 20h45 20h45 à 21h30	20h à 21h			18h00 à 19h00

Fontaine d'Ouche	1 séance hebdomadaire (*) SAUF ados forts et Perf2Bis 2 séances hebdo.	Initiation			18h00 à 19h00		18h00 à 19h00	
		Initiation fort				17h30 à 18h30		
		Perfectionnement 1			17h00 à 18h00		19h00 à 20h00	
		Perfectionnement 2			17h00 à 18h00 19h00 à 20h00		18h00 à 19h00 19h00 à 20h00	
		Perfectionnement 2bis (*)			17h00 à 18h00		18h00 à 19h00	
		Perfectionnement 3			19h00 à 20h00		19h00 à 20h00	
		Adolescents 11 - 14 ans			19h00 à 20h00		18h30 à 19h30	
		Adolescents 14 - 18 ans					19h30 à 20h30	19h00 à 20h00
		Adolescents forts (*)	20h à 21h30				20h à 21h30	
		adultes	20 à 21h				20h30 à 21h30	

Bassin Olympique	Pôle	Horaires d'entraînements donnés par les entraîneurs						
	CSS Lycée							
	Groupe promotion							
	CSS Collège							
	Masters							

Groupes Compétition	3 séances	Poussins F.Ouche			17h45 à 19h00	17h30 à 19h30	17h45 à 19h00	
	3 séances	Poussins Grésilles	18h30 à 20h00	18h30 à 19h30		18h30 à 20h00		
	3 séances	Poussins Parc	18h à 19h30		18h à 19h30		18h à 19h30	
	4 séances	Benjamins Parc	18h à 20h		18h à 20h		19h à 20h30	10h à 12h
	5 séances	CSS Collège (6ème - 5ème)	15h40 à 17h15	15h40 à 17h15	13h30 à 15h	15h40 à 17h15	15h40 à 17h15	
	2 séances	Masters			20h à 21h30	20h à 21h30		

NB : Les piscines sont susceptibles de fermetures pour des raisons techniques et d'hygiène. Le tableau prévisionnel de ces fermetures édité par la Ville de DIJON, sera diffusé dans le journal du club "ligne d'eau" d'octobre, affiché dans les piscines et sur le site internet du club.

ALLIANCE DIJON NATATION, 2 Cours du Parc - 21000 Dijon - tél/fax : 03 80 66 55 62 -
Courriel: alliance.dijon.natation@orange.fr