

ACTIVITES ALLIANCE DIJON NATATION

SAISON 2024/2025



Groupes Initiations :

- **Initiation 2018/2019** : cours de 45 minutes
- **Initiation < 2018** : cours d'une heure
- **Initiation Fort** : enfants ne sachant pas nager mais à l'aise dans le grand bain (cours d'une heure)

Groupes Perfectionnements : sont réservés aux enfants sachant nager nés en 2013,2014,2015,2016,2017 ou 2018

ATTENTION, cours de 45 minutes

PARC	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Initiation FORT <2018		17h15-18h15 18h15-19h15	15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30		18h00-19h00	10h00-11h00 11h00-12h00		
		Perfectionnement 1		17h15-18h15	15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30		17h15-18h00	10h00-11h00 11h00-12h00	
			Perfectionnement 2		18h15-19h15	15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30		19h00-20h00	10h00-11h00 11h00-12h00
				Perfectionnement 3		18h15-19h15	15h30-16h30 16h30-17h30 18h30-19h30		19h00-20h00
	Avenirs pré-compétition (2 séances/semaine)						15h30-16h30		18h00-19h00

GRESILLES	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Initiation 2018/2019		17h15-18h00	13h30-14h15	17h15-18h00				
		Initiation < 2018		18h00-19h00 19h00-20h00	14h30-15h30	18h00-19h00 19h00-20h00			
	Perfectionnement 1			17h15-18h00	13h30-14h30	17h15-18h00			
		Perfectionnement 2		18h00-19h00 19h00-20h00	14h30-15h30	18h00-19h00 19h00-20h00			
			Perfectionnement 3		18h00-19h00 19h00-20h00	13h30-14h30 14h30-15h30	18h00-19h00 19h00-20h00		
				Avenirs pré-compétition (2 séances/semaine)		18h00-19h00		18h00-19h00	

FONTAINE D'OUCHE	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Initiation 2018/2019	17h15-18h00		13h30-14h15		17h15-18h00			
		Initiation < 2018	18h00-19h00 19h00-20h00		14h30-15h30		18h00-19h00 19h00-20h00		
	Perfectionnement 1		17h15-18h00		13h30-14h30		17h15-18h00		
		Perfectionnement 2	18h00-19h00 19h00-20h00		14h30-15h30		18h00-19h00 19h00-20h00		
			Perfectionnement 3	17h15-18h00		13h30-14h30		17h15-18h00	
				Avenirs pré-compétition(2 séances/semaine)	18h00-19h00		14h30-15h30		18h00-19h00

BASSIN OLYMPIQUE	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Initiation 2018/2019		17h15-18h00		17h15-18h00	17h15-18h00	10h00-10h45 10h45-11h30			
		Initiation < 2018	17h15-18h15	18h00-19h00	10h00-11h00 11h00-12h00 13h30-14h30 14h30-15h30 15h30-16h30 16h30-17h30	18h00-19h00	18h00-19h00	9h00-10h00		
	Perfectionnement 1		Lundi 17h15-18h15	17h15-18h15	10h00-11h00 11h00-12h00 13h30-14h30 15h30-16h30	17h15-18h15	17h15-18h15	9h00-10h00		
			Perfectionnement 2		17h15-18h15	11h-12h 16h30-17h30	17h15-18h15	18h15-19h15	9h00-10h00	
				Perfectionnement 3		17h15-18h15	11h-12h 14h30-15h30	18h15-19h15	18h15-19h15	9h00-10h00
					Avenirs pré-compétition (2 séances/semaine)		18h15-19h15		18h15-19h15	

3 séances	Avenirs compétition Bassin Olympique (2014/2015)	18h00-19h45		17h15-19h00			9h30-12h00
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