

ACTIVITES ALLIANCE DIJON NATATION

SAISON 2022/2023



Groupes Initiations :

- **Initiation 2017/2016** : cours de 45 minutes

- **Initiation < 2016** : 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 2011 - 2012 - 2013 - 2014 - 2015 ou 2016

ATTENTION, cours de 45mns

PARC	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation FORT <2016				15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30		
Perfectionnement 1				17h30-18h30	15h30-16h30		17h15-18h00	8h30-9h30
				18h30-19h30	16h30-17h30		19h00-20h00	
Perfectionnement 2				17h30-18h30	15h30-16h30		17h15-18h00	8h30-9h30
				18h30-19h30	16h30-17h30		18h00-19h00	
Perfectionnement 3					15h30-16h30		19h00-20h00	
					16h30-17h30 18h30-19h30			
Avenirs pré-compétition (2 séances/semaine)					17h30-18h30		18h00-19h00	

GRESILLES	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2016/2017			17h15-18h00	13h30-14h15	17h15-18h00	
Initiation < 2016				18h00-19h00	14h30-15h30	18h00-19h00		
				19h00-20h00		19h00-20h00		
Perfectionnement 1				17h15-18h00	13h30-14h30	17h15-18h00		
				18h00-19h00	14h30-15h30	18h00-19h00		
Perfectionnement 2				19h00-20h00		19h00-20h00		
Perfectionnement 3				17h15-18h00	13h30-14h30	17h15-18h00		
				18h00-19h00	14h30-15h30	18h00-19h00		
Avenirs pré-compétition (2 séances/semaine)				19h00-20h00	14h30-15h30	19h00-20h00		
						18h00-19h00		

FONTAINE D'OUICHE	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2016/2017		17h15-18h00		13h30-14h15		17h15-18h00
Initiation < 2016					14h30-15h30		18h00-19h00	
							19h00-20h00	
Perfectionnement 1					13h30-14h30		17h15-18h00	
					14h30-15h30		18h00-19h00	19h00-20h00
Perfectionnement 2							17h15-18h00	
					18h00-19h00		18h00-19h00	19h00-20h00
Perfectionnement 3							18h00-19h00	
					19h00-20h00		19h00-20h00	
Avenirs pré-compétition (2 séances/semaine)					14h30-15h30		18h00-19h00	

BASSIN OLYMPIQUE	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs 2 séances hebdo	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2016/2017			17h15-18h00		17h15-18h00	17h15-18h00
Initiation < 2016			17h15-18h15		13h30-14h30 14h30-15h30 15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30	18h00-19h00	18h-19h	9h00-10h00
			18h15-19h15					
Perfectionnement 1			17h15-18h15	17h15-18h15	13h30-14h30	17h15-18h15	17h15-18h15	9h00-10h00
					14h30-15h30 15h30-16h30		18h15-19h15	
Perfectionnement 2				18h-19h	13h30-14h30	19h-20h	17h15-18h15	9h00-10h00
					16h30-17h30			
Perfectionnement 3					14h30-15h30	19h15-20h15	18h15-19h15	9h00-10h00
					17h30-18h30			
Pré-Adolescents sportifs			19h15-20h15		14h30-15h30		19h15-20h15	
Avenirs pré-compétition (2 séances/semaine)				18h15-19h15		18h15-19h15		

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