

ACTIVITES ALLIANCE DIJON NATATION

SAISON 2023/2024



Groupes Initiations :

- **Initiation 2017/2018** : cours de 45 minutes

- **Initiation < 2017** : 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 2012,2013,2014,2015 , 2016 ou 2017

ATTENTION, cours de 45mns

PARC	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
		Initiation FORT <2017	18h00-19h00			15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30		
Perfectionnement 1	17h15-18h00			15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30			17h15-18h00	8h30-9h30 10h30-11h30
Perfectionnement 2	19h00-20h00			15h30-16h30 16h30-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30			18h00-19h00	9h30-10h30
Perfectionnement 3	19h00-20h00			15h30-16h30 16h30-17h30 18h30-19h30			19h00-20h00	9h30-10h30
Avenir pré-compétition (2 séances/semaine)				17h30-18h30			18h00-19h00	

GRESILLES	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2017/2018			17h15-18h00	13h30-14h15	17h15-18h00	
Initiation < 2017			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			18h00-19h00 19h00-20h00	13h30-14h30 14h30-15h30	17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00			
Perfectionnement 3			18h00-19h00 19h00-20h00	13h30-14h30 14h30-15h30	18h00-19h00 19h00-20h00			
Avenir pré-compétition (2 séances/semaine)			18h00-19h00		18h00-19h00			

FONTAINE DOUCHE	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2017/2018	17h15-18h00			13h30-14h15		17h15-18h00
Initiation < 2017	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			13h30-14h30 14h30-15h30		17h15-18h00 18h00-19h00 19h00-20h00		
Perfectionnement 3	19h00-20h00			13h30-14h30		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 Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2017/2018			17h15-18h00		17h15-18h00	17h15-18h00
Initiation < 2017	17h15-18h15 18h15-19h15				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 18h15-19h15	9h00-10h00
Perfectionnement 2	19h15-20h15	17h15-18h15			11h-12h 16h30-17h30	17h15-18h15	17h15-18h15	9h00-10h00
Perfectionnement 3	19h15-20h15	18h15-19h15			11h-12h 14h30-15h30	18h15-19h15	18h15-19h15	9h00-10h00
Avenir pré-compétition (2 séances/semaine)				18h15-19h15		18h15-19h15		