

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 45mins

| PARC | 1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir Pré-compétition 2 séances hebdomadaires | Groupes | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | 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 | Jeudi | 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 D'OUICHE | 1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenir Pré-compétition 2 séances hebdomadaires | Groupes | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | 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 | Jeudi | 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 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 | | |

| | | | | | | | | |
|------------|-------------------------------------|---|-------------|--|-------------|-------------|--|-----------|
| 3 séances | Avenir compétition Parc | | 18h00-19h30 | | | 18h00-19h30 | | BO |
| 3 séances | Avenir 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