

# 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		<b>BO</b>
3 séances	Avenir compétition Bassin Olympique		18h00-19h30		18h00-19h30			<b>BO</b>
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