

ACTIVITES ALLIANCE DIJON NATATION

SAISON 2025/2026



Groupes Initiations :

- **Initiation 2019/2020** : cours de 45 minutes
- **Initiation < 2019** : 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 2014,2015,2016,2017,2018 ou 2019

ATTENTION, cours de 45 minutes

PARC	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation FORT <2019		17h15-18h15 18h15-19h15	15h15-16h15		18h00-19h00	10h00-11h00
					16h15-17h15			11h00-12h00
					17h15-18h15			
					18h15-19h15			
		Perfectionnement 1		17h15-18h15	15h15-16h15		17h15-18h00	10h00-11h00
					16h15-17h15			11h00-12h00
					17h15-18h15			
					18h15-19h15			
		Perfectionnement 2		18h15-19h15			18h00-19h00	10h00-11h00
					16h15-17h15			11h00-12h00

GRESILLES	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2019/2020		17h15-18h00	13h30-14h15	17h15-18h00		
		Initiation < 2019		18h00-19h00	14h30-15h30	18h00-19h00		
				19h00-20h00		19h00-20h00		
		Perfectionnement 1		17h15-18h00	13h30-14h30	17h15-18h00		
				18h00-19h00	14h30-15h30	18h00-19h00		
				19h00-20h00		19h00-20h00		
		Perfectionnement 2			13h30-14h30	17h15-18h00		
				18h00-19h00	14h30-15h30	18h00-19h00		
				19h00-20h00		19h00-20h00		

FONTAINE D'OUCHIE	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2019/2020	17h15-18h00		13h30-14h15		17h15-18h00	
		Initiation < 2019	18h00-19h00				18h00-19h00	
			19h00-20h00		14h30-15h30		19h00-20h00	
		Perfectionnement 1	17h15-18h00		13h30-14h30		17h15-18h00	
			18h00-19h00		14h30-15h30		18h00-19h00	
			19h00-20h00				19h00-20h00	
		Perfectionnement 2	17h15-18h00		13h30-14h30		17h15-18h00	
			18h00-19h00		14h30-15h30		18h00-19h00	
			19h00-20h00				19h00-20h00	

BASSIN OLYMPIQUE	1 séance hebdomadaire pour tous les groupes SAUF Avenirs Pré-compétition 2 séances hebdomadaires	Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		Initiation 2019/2020		17h15-18h00		17h15-18h00	17h15-18h00	10h00-10h45
								10h45-11h30
		Initiation < 2019	17h15-18h15		10h00-11h00	18h00-19h00	18h00-19h00	9h00-10h00
					11h00-12h00			14h00-15h00
					13h30-14h30			
					14h30-15h30			
					15h30-16h30			
					16h30-17h30			
		Perfectionnement 1	Lundi 17h15-18h15	17h15-18h15	10h00-11h00	17h15-18h15	17h15-18h15	9h00-10h00
					11h00-12h00			15h00-16h00
					13h30-14h30			
					15h30-16h30			
		Perfectionnement 2		17h15-18h15	10h-11h	17h15-18h15	17h15-18h15	9h00-10h00

	3 séances	Avenirs compétition Bassin Olympique (2015/2016)	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