

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Activités	Lieux – Contacts	Jours	Horaires	Encadrant(e)s
Aquagym	Piscine des ROSIERS 45 bd Henri Bazin – DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr arthurml39700@gmail.com	Samedi	11h00 à 12h00	Anaïs/Arthur
			12h00 à 13h00	
			13h00 à 14h00	
			14h00 à 15h00	
Aquagym <i>hors vacances scolaires</i>	Piscine du CARROUSEL 2 cours du Parc – DIJON Émeline chevaux.emeline71@orange.fr Arthur arthurml39700@gmail.com Sébastien 06 37 09 53 68	Lundi	9h00 à 10h00	Émeline
		Lundi	10h15 à 11h15	Arthur
		Lundi	15h30 à 16h30	
		Mardi	15h45 à 16h45	Sébastien
		Jeudi	15h45 à 16h45	
		Vendredi	15h30 à 16h30	Arthur
	Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan – CHENOVE cartieromain@gmail.com	Mardi	16h15 à 17h00	Romain
	Piscine Fontaine d'OUCHE Allée de Ribeaupillé – DIJON cartieromain@gmail.com	Vendredi	11h00 à 12h00	
	Piscine des GRESILLES 1 allée Marius Chanteur – DIJON fanny.bosset@gmail.com	Vendredi	14h25 à 15h20	Fanny
Endurance	Salle des ROSIERS 45 bd Henri Bazin – DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	12h00 à 13h00	Anaïs
Gymnastique		Mardi	17h45 à 19h45	
Endurance		Mercredi	17h30 à 18h30	
Gymnastique		Mercredi	18h30 à 19h30	
Endurance		Jeudi	17h15 à 18h15	Arthur
Gymnastique		Jeudi	18h15 à 19h15	
Gymnastique <i>hors vacances scolaires</i>	Salle annexe BOIVIN 22 rue de la Côte d'Or – DIJON chevaux.emeline71@orange.fr	Lundi	17h15 à 18h15	Émeline
Marches	Marche nordique adaptée Extrémité rue de la rente Giron – DIJON nordic.dijon@yahoo.fr 06 71 35 39 53	Mercredi	14h30 à 15h45	Sylvie
	Marche douce Parc de la Colombière 06 37 09 53 68	Mardi	14h00 à 15h00	Sébastien
	Marche conviviale Plateau de Chenove bougerensemble.rosiers@yahoo.fr 06 79 15 18 04	Mercredi 2/mois semaine paire	10h00 à 12h00	Anaïs
	Randonnée adaptée Dates et lieux fixés chaque mois chevaux.emeline71@orange.fr r	2/mois Lundi Samedi	14h00 à 16h00 10h00 à 12h00	Émeline

QUESTIONS PRATIQUES

Comment pratiquer les activités ?

Vous devez avoir adhéré à l'une des associations : Club Cœur et Santé, ABIR, AFD21. Vous devez **vous inscrire** à l'activité de votre choix **auprès des encadrant(e)s** (voir adresse mail ou téléphone dans la colonne « Contacts » du planning ci-joint).

Quelles sont les dates de reprise des activités ?

Aquagym piscine des Rosiers	05/09/2026
Aquagym piscine du Carrousel	07/09/2026
Aquagym piscine de Chenove	08/09/26
Aquagym piscine Fontaine d'Ouche	11/09/2026
Aquagym piscine des Grésilles	11/09/2026
Gymnastique annexe Boivin	07/09/2026
Endurance et Gymnastique aux Rosiers	01/09/2026
Marche nordique adaptée	09/09/2026
Marche douce	15/09/2026
Marche conviviale	02/09/2026
Randonnée adaptée	samedi 19/09/2026 et lundi 28/09/2026

Quels sont les tarifs des séances ?

Malgré l'inflation et la hausse des charges, nous maintenons la séance à **5 €**.

Mais, désormais **le tarif est à la séance** et non pas à l'heure.

Ainsi, la séance « d'aquagym » à la piscine de Chenôve est 1 case entière soit 5 €. Les séances de « Marche » et de « Randonnée » sont à 5 €.

L'achat d'une carte auprès de l'encadrant(e)s permet d'accéder à toutes les activités.

Païement :

- par **chèque à l'ordre de Bouger Ensemble**
- ou en **liquide dans une enveloppe avec le nom de l'adhérent**.

Comment contacter les organisations ?

Association Bouger Ensemble	ABIR	Club Cœur et Santé	AFD21
<i>Président :</i> Gérard Tardy	<i>Président :</i> Denis Clément	<i>Responsable :</i> Daniel Larue	<i>Présidente :</i> Pierrette Ferrini
Mail : bougerensemble@sfr.fr Tél. 06 43 37 28 82	Mail : abir21@abir21.fr Tél. 07 49 19 76 29	Mail : dhl.be@orange.fr Tél. 06 71 26 79 68	Mail : afd21@federationdesdiabetiques.org Tél : 03 80 30 61 42

Adresses postales :

Bouger Ensemble - Club Cœur et Santé : Maison des Associations – Boîte S3
2 rue des Corroyeurs - 21068 DIJON CEDEX

ABIR : 4, Impasse aux Charmes d'Asnières – 21000 DIJON

Sites INTERNET : **Bouger Ensemble** : bouger-ensemble-dijon.fr
ABIR : www.abir21.fr