

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES - SAISON 2023–2024

Activités	Lieux - Contacts	Jours	Horaires	Encadrants	Démarrage
Aquagym <i>1 samedi sur 2 les semaines impaires</i>	Piscine des ROSIERS 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Samedi	9h00 à 10h00	Anaïs ou Andréas	Samedi 16/09/23
		Samedi	10h00 à 11h00		
		Samedi	11h00 à 12h00		
		Samedi	12h00 à 13h00		
Aquagym <i>hors vacances scolaires</i>	Piscine du CARROUSEL 2 cours du Parc – 21000 DIJON jovet.laly71@gmail.com bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	9h00 à 10h00	Laly	Lundi 18/09/23
		Lundi	15h45 à 16h45	Sébastien	
		Mardi	15h45 à 16h45		
		Jeudi	15h45 à 16h45		
	Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE melissa.eapa@hotmail.com	Mardi	16h15 à 17h00	Mélissa	Mardi 15/09/23
		Vendredi	11h00 à 12h00	Magali	Vendredi 15/09/23
			14h25 à 15h20		
		Piscine de la Fontaine d'OUCHE Allée de Ribeaupillé – 21000 DIJON magali.spahr@sfr.fr 07 70 64 36 80			
Piscine des GRESILLES 1 allée Marius Chanteur – 21000 DIJON magali.spahr@sfr.fr 07 70 64 36 80					
Endurance (*)	Centre de Rééducation et de Réadaptation (C2R) 23 A rue Gaffarel – 21000 DIJON 03 80 29 31 62	Lundi	18h00 à 19h00	Manon	À partir du lundi 11/09/23
		Mardi	17h15 à 18h15	Cyrielle	
		Mercredi	18h00 à 19h00	Manon	
		Jeudi	18h00 à 19h00	Mathilde	
Endurance (*)	Salle des ROSIERS 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	12h00 à 13h00	Anaïs	Lundi 11/09/23
Gymnastique		Mardi	17h45 à 18h45		
Endurance (*)		Mardi	18h45 à 19h45	Andréas	
Gymnastique		Mercredi	17h30 à 18h30		
Endurance (*)		Mercredi	18h30 à 19h30		
Gym/Endurance		Jeudi	17h30 à 18h45		
Gymnastique	Salle annexe du gymnase BOIVIN Parc de la Colombière – 21000 DIJON jovet.laly71@gmail.com	Lundi	17h15 à 18h15	Laly	Lundi 11/09/23
Marches en extérieur	Marche nordique Lieu fixé à chaque séance nordic.dijon@yahoo.fr 06 49 44 80 57	Mardi	14h00 à 15h30	Jean et Sylvie	Mardi 19/09/23
	Marche douce Parc de la Colombière – 21000 DIJON jovet.laly71@gmail.com	Mercredi	11h00 à 12h00	Laly	Mercredi 13/09/23

(*) Activités sur ergomètres (vélo, tapis de marche...)

Version du 01/08/2023

Pour assister aux séances, vous devez être **adhérent(e)** à jour de la cotisation auprès de votre association.
Vous devez **vous inscrire** auprès des encadrant(e)s de la séance (adresses mails dans colonne « **Contacts** »).

Le **paiement** des séances sera effectué **auprès des encadrant(e)s** qui vous en indiqueront les modalités.

Avec le soutien de :

