



ACTIVITÉS SPORTIVES POUR JEUNES ET ADULTES

DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE

6 janvier au 19 avril 2025

# Hiver 2025

20  
**TERRE  
DE JEUX**  
24



HORS  
VACANCES  
SCOLAIRES

## Dijon rassemble



Le mot du maire .....	3
Inscriptions par Internet .....	4
Tarification .....	6
★ <b>ACTIVITÉS JEUNES</b> .....	<b>7</b>
★ <b>ACTIVITÉS ADULTES</b> .....	<b>14</b>
Renseignements .....	22

La ville de Dijon, soucieuse de promouvoir la qualité éducative des temps de l'enfant, met en place le dispositif *Dijon sport découverte*.

À ce titre, les activités sont encadrées par des éducateurs tous diplômés qui sont soucieux de proposer aux enfants une évolution pédagogique permettant à chacun de s'inscrire dans une démarche de réussite éducative et sportive.

### **Activités accessibles aux personnes porteuses de handicap**

Afin de garantir les bonnes conditions de l'inclusion, merci de prendre contact avec *Dijon sport découverte* trimestre, **avant les inscriptions**, pour confirmer les modalités d'accessibilité en fonction du handicap du participant, de la configuration des locaux, du type de matériel utilisé et des compétences du cadre technique.

## L'hiver sera sportif à Dijon !

Avec plus de 200 créneaux proposés et pas moins de 30 disciplines sportives, l'hiver sera, en effet sportif, à Dijon. Le dispositif basé sur la découverte des activités sportives pour enfants et pour adultes permet à chacun de trouver son bonheur dans ce programme riche et varié.

La gymnastique parent/enfant permet aux mamans et aux papas qui le souhaitent de partager des moments privilégiés avec leur enfant, dès l'âge de 2 ans. Motricité, amusement et complicité sont les bases de cette activité.

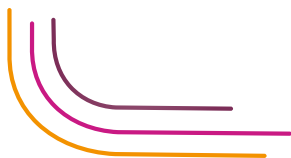
Pour les plus grands, les sports collectifs, de raquette, le roller, la gymnastique, l'escalade, ou encore, le tir à l'arc... sont l'opportunité pour tous de découvrir, à moindre coût, des activités sportives et, pourquoi pas, de choisir son futur club sportif dijonnais.

Les adultes pourront également profiter de nombreuses activités afin de se maintenir en forme et de partager des moments de convivialité autour du sport. Au programme : aquabike, aquagym, natation débutant et perfectionnement, badminton, fitness, stretching, Pilates et même équitation... Pour les plus téméraires ou les plus sportifs, des formules pack vous permettent de pratiquer plusieurs séances par semaine.

À Dijon, le sport est une évidence ! Pour participer, inscrivez-vous du 18 décembre 2024 au 5 janvier 2025 sur [teleservices.dijon.fr](https://teleservices.dijon.fr).

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente session sportive.

**François Rebsamen**  
Maire de Dijon  
Président de Dijon métropole  
Ancien ministre





**100% INTERNET**

**sur [eservices.dijon.fr](https://eservices.dijon.fr)**

**Du mercredi 18 décembre 2024 à 8h  
au dimanche 5 janvier 2025 à minuit**  
dans la limite des places disponibles.

Pour s'inscrire sur Internet aux activités *Dijon sport découverte* trimestre, c'est simple, il faut :

- Créer ou avoir un compte **eservices.dijon.fr**
- Créer ou avoir un dossier famille pour accéder à votre espace famille
- Se rendre dans l'onglet "**eservices/compte famille**" puis "**culture/sports**" et "**Dijon sport découverte**"

Les activités reprendront le **lundi 6 janvier**  
**jusqu'au samedi 19 avril 2025.**

Pas de séance **durant les vacances scolaires**  
**du lundi 24 février au dimanche 9 mars 2025.**

## ☆ ATTENTION ☆

Votre "**Dossier famille**" devra être créé au minimum 48 heures avant toute demande d'inscription à *Dijon sport découverte*.

Aucune inscription ne pourra être effectuée avant ce délai.

Vous aurez ensuite accès aux inscriptions *Dijon sport découverte*. Vous recevrez un accusé de réception attestant de la prise en compte immédiate des inscriptions demandées.

### **Si toutefois vous ne pouvez pas constituer votre dossier famille ou vous inscrire depuis votre domicile :**

→ Vous pouvez effectuer cette démarche à l'accueil général de la ville de Dijon, 11, rue de l'Hôpital, dans les mairies de quartier Toison d'Or, Grésilles, Bourroches, Mansart et Fontaine d'Ouche. Cette démarche devra elle aussi être effectuée au minimum 48 heures avant toute inscription.

→ Nous vous rappelons que les inscriptions prises par Internet peuvent être supprimées depuis votre fiche famille dans **eservices.dijon.fr**. Après la période d'inscription, aucune annulation ne peut être prise en compte sauf les motifs d'annulation bien spécifiés dans le règlement *Dijon sport découverte* accessible sur **eservices.dijon.fr**.

→ De plus, la ville de Dijon se réserve le droit de modifier ses programmes et n'acceptera les inscriptions que dans la limite des places disponibles.



### Facturation unique adaptée aux revenus

Cette tarification permet de proposer des tarifs proportionnels aux ressources mensuelles du foyer, prestations familiales incluses, tenant compte de la composition du foyer et du lieu de résidence. Un coefficient est alors appliqué sur le quotient familial pour déterminer le tarif. Le règlement des activités s'effectuera suite à une facturation.

Un simulateur de tarif est disponible sur [eservices.dijon.fr](http://eservices.dijon.fr).

### Le mode de calcul est le suivant

Un simulateur de tarif est disponible sur [eservices.dijon.fr](http://eservices.dijon.fr) (onglet "famille" puis "simulation tarifs")

	T1 : activité inférieure à 1h	T2 : activité entre 1h et 2h	T3 : activité entre 2h et 3h	T4 : équitation enfants	T5 : équitation adultes
<b>DIJONNAIS</b>					
Formule (1 séance)	(QF x 0,245%) 0,54€	(QF x 0,255%) 0,51€	(QF x 0,423%) 1,16€	(QF x 1,153%) 2,76€	(QF x 1,393%) 3,28€
Tarif plancher 2025 à la séance	1,00€	1,10€	1,50€	4,50€	5,50€
Tarif plafond 2025 à la séance	5,00€	5,25€	8,40€	23,30€	28,20€
<b>NON DIJONNAIS</b>					
Formule (1 séance)	(QF x 0,282%) 0,69€	(QF x 0,293%) 0,59€	(QF x 1,487%) 1,35€	(QF x 1,326%) 3,18€	(QF x 1,602%) 3,77€
Tarif plancher 2025 à la séance	1,15€	1,26€	1,72€	5,17€	6,32€
Tarif plafond 2025 à la séance	5,75€	6,03€	9,66€	26,79€	32,43€



## ACTIVITÉ AQUATIQUE ENFANTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

### Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Lundi	16h30-17h10	(T1)	<b>13 séances</b>	4-5 ans
Lundi	17h15-17h55	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Lundi	17h15-17h55	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	12h10-12h50	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	12h10-12h50	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	12h10-12h50	(T1)	<b>13 séances</b>	9-11 ans
Mercredi	12h50-13h30	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	12h50-13h30	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	12h50-13h30	(T1)	<b>13 séances</b>	9-11 ans
Mercredi	15h40-16h20	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	15h40-16h20	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	15h40-16h20	(T1)	<b>13 séances</b>	9-11 ans
Mercredi	16h20-17h	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	16h20-17h	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	17h-17h40	(T1)	<b>13 séances</b>	9-11 ans
Jeudi	16h30-17h10	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Jeudi	16h30-17h10	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Jeudi	16h30-17h10	(T1)	<b>13 séances</b>	9-11 ans
Vendredi	16h30-17h10	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Vendredi	17h15-17h55	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans

### Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	17h15-17h55	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mardi	17h15-17h55	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mardi	18h-18h40	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mardi	18h-18h40	(T1)	<b>13 séances</b>	9-11 ans
Mercredi	15h45-16h25	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	15h45-16h25	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	16h30-17h10	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	16h30-17h10	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	17h15-17h55	(T1)	<b>13 séances</b>	9-11 ans
Jeudi	17h15-17h55	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Jeudi	17h15-17h55	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Jeudi	18h-18h40	(T1)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Jeudi	18h-18h40	(T1)	<b>13 séances</b>	9-11 ans

→ Bonnet de bain obligatoire.

## ACTIVITÉ AQUATIQUE ADOLESCENTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE



### Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Mercredi	17h40-18h20	(T1)	<b>13 séances</b>	12-17 ans
----------	-------------	------	-------------------	-----------

### Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	18h-18h40	(T1)	<b>13 séances</b>	12-17 ans
-------	-----------	------	-------------------	-----------

Mercredi	17h15-17h55	(T1)	<b>13 séances</b>	12-17 ans
----------	-------------	------	-------------------	-----------

→ Bonnet de bain obligatoire.

## ACTIVITÉ AQUATIQUE MULTISPORTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE



### École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

#### Chemin de la rente de la Cras

Mercredi	14h-17h	(T3)	<b>13 séances</b>	7-9 ans
----------	---------	------	-------------------	---------

→ Activité sportive terrestre suivie d'une activité à la piscine.

→ Bonnet de bain obligatoire.



## BASKET

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

### Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi	14h-15h	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
----------	---------	------	-------------------	---------

### Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Mercredi	14h-15h30	(T2)	<b>13 séances</b>	6-8 ans
----------	-----------	------	-------------------	---------

Mercredi	15h30-17h	(T2)	<b>13 séances</b>	8-10 ans
----------	-----------	------	-------------------	----------



## DANSE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

### École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

#### Chemin de la rente de la Cras

Mercredi	16h-17h	(T1)	<b>13 séances</b>	4-6 ans
----------	---------	------	-------------------	---------

Mercredi	17h-18h	(T1)	<b>13 séances</b>	4-6 ans
----------	---------	------	-------------------	---------

### Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Jeu	16h45-17h45	(T1)	<b>13 séances</b>	4-6 ans
-----	-------------	------	-------------------	---------





## ÉQUITATION

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Club partenaire - Étrier de Bourgogne

Castel de la Colombière / Chemin de la Colombière

Mardi	17h15-18h15	(T4)	<b>13 séances</b>	8-13 ans
Vendredi	19h15-20h45	(T5)	<b>13 séances</b>	16 ans et +



## ESCALADE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Lundi	17h-18h30	(T2)	<b>13 séances</b>	8-12 ans
-------	-----------	------	-------------------	----------

Salle Cime Altitude 245 / Rue Marius Chanteur

Mardi	17h30-19h	(T2)	<b>13 séances</b>	7-10 ans
-------	-----------	------	-------------------	----------

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Lundi	17h15-18h15	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	14h-15h	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	15h-16h	(T1)	<b>13 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	16h-17h	(T1)	<b>13 séances</b>	4-5 ans
Jeudi	17h15-18h15	(T1)	<b>13 séances</b>	4-5 ans



## FOOTBALL

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Jean Marion / Rue Marius Chanteur

Mercredi	13h30-14h45	(T2)	<b>13 séances</b>	6-8 ans
Mercredi	14h45-16h	(T2)	<b>13 séances</b>	8-10 ans

Gymnase Dunant / Rue Charles Oursel

Samedi	14h-15h30	(T2)	<b>13 séances</b>	6-8 ans
Samedi	15h30-17h	(T2)	<b>13 séances</b>	8-10 ans

**GYMNASTIQUE**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

**Centre sportif de la source / CC Fontaine d'Ouche (niveau haut)**

Mercredi	14h-15h	(T1)	<b>13 séances</b>	6-8 ans
Mercredi	15h15-16h15	(T1)	<b>13 séances</b>	9-12 ans

**École municipale des sports Jean-Claude Mélinand****Chemin de la rente de la Cras**

Mercredi	16h-17h	(T1)	<b>13 séances</b>	3-4 ans
Vendredi	17h15-18h15	(T1)	<b>13 séances</b>	4-6 ans

**Gymnase Mirande / Rue de Mirande**

Samedi	9h30-10h30	(T1)	<b>13 séances</b>	3-4 ans
--------	------------	------	-------------------	---------

**GYMNASTIQUE PARENTS-ENFANTS**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

**École municipale des sports Jean-Claude Mélinand****Chemin de la rente de la Cras**

Samedi	10h45-11h45	(T1)	<b>13 séances</b>	2-3 ans
--------	-------------	------	-------------------	---------

**HANDBALL**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

**Gymnase Camille Flammarion / Rue Camille Flammarion**

Samedi	9h30-10h30	(T1)	<b>13 séances</b>	4-6 ans
Samedi	10h45-11h45	(T1)	<b>13 séances</b>	7-10 ans

**Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet**

Mercredi	16h15 à 17h15	(T1)	<b>13 séances</b>	5 à 7 ans
----------	---------------	------	-------------------	-----------



## JARDIN DES SPORTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Samedi 15h15-16h15 (T1) **13 séances** 4-6 ans

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Samedi 9h30-10h30 (T1) **13 séances** 3-4 ans



## PATINAGE SUR GLACE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Patinoire municipale / Boulevard Trimolet

Mercredi 14h-15h (T1) **13 séances** 6-10 ans

Mercredi 15h-16h (T1) **13 séances** 6-10 ans



## PLONGÉE SOUS-MARINE

FICHE DE LIAISON, ATTESTATION DE NATATION  
DE 25 MÈTRES ET CERTIFICAT MÉDICAL SPÉCIFIQUE  
À LA PLONGÉE SUBAQUATIQUE OBLIGATOIRES

Club partenaire - UCPA

Piscine olympique de Dijon métropole / 12, rue Alain Bombard

Jedi 18h-19h30 (T2) **6 séances** 8-12 ans

→ Séances jeudi 16 janvier au jeudi 20 février 2025.



## ROLLER

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Skate-parc / Rue Général Delaborde

Lundi 16h45-17h45 (T1) **13 séances** 4-6 ans

Mardi 16h45-17h45 (T1) **13 séances** 4-6 ans

Jedi 16h45-17h45 (T1) **13 séances** 4-6 ans

Samedi 9h30-10h30 (T1) **13 séances** 4-6 ans

Samedi 9h30-10h30 (T1) **13 séances** 6-8 ans

Samedi 10h45-11h45 (T1) **13 séances** 4-6 ans

Samedi 10h45-11h45 (T1) **13 séances** 8-10 ans



## SPORTS COLLECTIFS 1<sup>ER</sup> PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi 15h-16h (T1) **13 séances** 4-5 ans



## SPORTS DE RAQUETTES

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Samedi 14h-15h (T1) **13 séances** 6-10 ans



## SPORTS D'OPPOSITION

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi 13h45-14h45 (T1) **13 séances** 6-8 ans

Mercredi 14h45-15h45 (T1) **13 séances** 4-6 ans

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Samedi 10h45-11h45 (T1) **13 séances** 6-8 ans

## SPORTS NATURE ESCALADE EN INTÉRIEUR

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE  
ATTESTATION DE RÉUSSITE AU TEST PRÉALABLE  
À LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS NAUTIQUES



École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi 13h30-16h30 (T3) **13 séances** 8-12 ans



## TENNIS 1<sup>ER</sup> PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Centre sportif de la source / CC Fontaine d'Ouche (niveau haut)

Mercredi	14h-15h15	(T2)	<b>13 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	15h30-16h45	(T2)	<b>13 séances</b>	5-6 ans



## TENNIS DE TABLE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Club partenaire - Dijon tennis de table (DTT)

Centre sportif de la source / CC Fontaine d'Ouche (niveau haut)

Judi	17h30-18h30	(T1)	<b>13 séances</b>	6-10 ans
------	-------------	------	-------------------	----------



## TIR À L'ARC

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi	13h45-15h45	(T2)	<b>13 séances</b>	7-10 ans
----------	-------------	------	-------------------	----------



## TRAMPOLINE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Palais des sports / Rue Léon Mauris / Entrée B

Mercredi	14h-15h	(T1)	<b>13 séances</b>	7-10 ans
----------	---------	------	-------------------	----------



## BADMINTON

Gymnase Bourroches / Boulevard Eugène Fyot

Lundi 12h15-13h30 (T2) **13 séances** 18 ans et +

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Lundi 20h-21h30 (T2) **13 séances** 18 ans et +

Mardi 19h-20h30 (T2) **13 séances** 18 ans et +

Gymnase Henri Dunant / Rue Charles Oursel

Mercredi 20h30-22h (T2) **13 séances** 18 ans et +

Gymnase Charles de Gaulle / Rue Nicolas de Staël

Jeudi 20h30-22h (T2) **13 séances** 18 ans et +



## ÉQUITATION

Club partenaire - Étrier de Bourgogne

Castel de la Colombière / Chemin de la Colombière

Vendredi 19h15-20h45 (T5) **13 séances** 16 ans et +



## FITBOXING

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Lundi 18h30-19h30 (T1) **13 séances** 18 ans et +

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi 19h15-20h15 (T1) **13 séances** 18 ans et +



## CIRCUIT TRAINING

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Jeudi 19h15-20h15 (T1) **13 séances** 18 ans et +



## FITNESS

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Mardi 18h-19h (T1) **13 séances** 18 ans et +

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Lundi 12h20-13h20 (T1) **13 séances** 18 ans et +

Mardi 12h20-13h20 (T1) **13 séances** 18 ans et +

Vendredi 17h30-18h30 (T1) **13 séances** 18 ans et +

Gymnase Charles de Gaulle / Rue Nicolas de Staël

Vendredi 19h-20h (T1) **13 séances** 18 ans et +

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Lundi 12h20-13h20 (T1) **13 séances** 18 ans et +

Vendredi 12h20-13h20 (T1) **13 séances** 18 ans et +

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Jeudi 18h30-19h30 (T1) **13 séances** 18 ans et +



## PILATES

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Jeudi 19h-20h (T1) **13 séances** 18 ans et +

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Jeudi 12h20-13h20 (T1) **13 séances** 18 ans et +



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Lundi 19h-20h (T1) **13 séances** 18 ans et +

Jeudi 18h15-19h15 (T1) **13 séances** 18 ans et +



## STRETCHING

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Mardi 18h-19h (T1) **13 séances** 18 ans et +

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Jeudi 18h-19h (T1) **13 séances** 18 ans et +

## PACK BIEN-ÊTRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand  
Chemin de la rente de la Cras

### → INSCRIPTION PAR TRIMESTRE

- . Forfait du lundi 6 janvier au vendredi 19 avril 2025
- . Facturation forfait T3
- . Possibilité de participer à toutes les séances de la semaine
- . 1 facture par trimestre



### GYM D'ENTRETIEN

Lundi	18h15-19h15	(T3)	18 ans et +
Mardi	9h30-10h30	(T3)	18 ans et +
Mardi	18h30-19h30	(T3)	18 ans et +
Jeudi	9h30-10h30	(T3)	18 ans et +
Vendredi	9h30-10h30	(T3)	18 ans et +



### FITNESS

Jeudi	18h-19h	(T3)	18 ans et +
-------	---------	------	-------------



### STRETCHING

Mardi	10h30-11h30	(T3)	18 ans et +
Mercredi	18h15-19h15	(T3)	18 ans et +
Jeudi	10h30-11h30	(T3)	18 ans et +
Vendredi	10h30-11h30	(T3)	18 ans et +





## PACK FORME

Cardio-training pouvant comprendre course et marche. Renforcement musculaire avec accès en salle de sport (bouteille, serviette et tenue adaptée).

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Lundi	9h30-11h30	(T2)	18 ans et +
Mercredi	9h30-11h30	(T2)	18 ans et +

→ Possibilité de participer aux deux créneaux.



## PACK MUSCULATION

Renforcement musculaire avec accès en salle de sport (bouteille, serviette et tenue adaptée).

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mardi	19h30-21h	(T2)	18 ans et +
Jeudi	19h30-21h	(T2)	18 ans et +

→ Possibilité de participer aux deux créneaux.

## PACK MIDI ACTIF

→ Possibilité de participer à toutes les séances.



## BADMINTON

Gymnase Bourroches / Boulevard Eugène Fyot

Lundi	12h15-13h30	(T2)	18 ans et +
-------	-------------	------	-------------



## FITNESS

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Lundi	12h20-13h20	(T2)	18 ans et +
Mardi	12h20-13h20	(T2)	18 ans et +

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Vendredi	12h20-13h20	(T2)	18 ans et +
----------	-------------	------	-------------



## PILATES

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Jeudi	12h20-13h20	(T2)	18 ans et +
-------	-------------	------	-------------

## ACTIVITÉS DIJ'EAU

### → INSCRIPTION PAR TRIMESTRE

Pour un abonnement trimestriel, vous recevrez une facture deux mois après l'issue de votre activité.

• Forfait trimestriel **du lundi 6 janvier au vendredi 19 avril 2025.**

### Facturation unique adaptée aux revenus (nouvelle tarification)

Cette tarification permet de proposer des tarifs proportionnels aux ressources totales de la famille ou du foyer tenant compte de la composition familiale et du lieu de résidence.

Un coefficient est appliqué sur les ressources pour déterminer le tarif trimestriel. Le règlement des activités s'effectuera suite à une facturation. Le mode de calcul est le suivant :

DIJONNAIS	TRIMESTRIEL
Formule	(QF x 3,68%) + 36,81€
Tarif plancher 2025	<b>60€</b>
Tarif plafond 2025	<b>120€</b>
NON DIJONNAIS	TRIMESTRIEL
Formule	(QF x 4,233%) + 42,33€
Tarif plancher 2025	<b>69€</b>
Tarif plafond 2025	<b>138€</b>

Un simulateur de tarif est disponible sur [eservices.dijon.fr](http://eservices.dijon.fr) (onglet "famille" puis "simulation tarifs")



### AQUA PULSE BIKE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Vendredi

18h10-18h50

PB

18 ans et +

→ Circuit training incluant du vélo debout.

→ Bonnet de bain obligatoire.



## AQUABIKE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Lundi	12h50-13h30	PB	18 ans et +
Mercredi	7h30-8h10	PB	18 ans et +
Mercredi	9h-9h40	PB	18 ans et +
Mercredi	18h15-18h55	PB	18 ans et +
Vendredi	12h05-12h45	PB	18 ans et +

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	12h20-13h	GB	18 ans et +
Jeudi	15h-15h40	PB	18 ans et +
Jeudi	15h-15h40	PB	18 ans et +
Vendredi	12h20-13h	GB	18 ans et +
Vendredi	15h20-16h	PB	18 ans et +



## AQUABIKE TRAMPOLINE

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	18h45-19h25	PB	18 ans et +
Jeudi	12h20-13h	GB	18 ans et +

→ Vélo et trampoline en alternance.

→ Bonnet de bain obligatoire.



## AQUABODY PALMES

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Mardi	12h30-13h10	GB	18 ans et +
Jeudi	12h30-13h10	GB	18 ans et +

→ Renforcement musculaire des membres inférieurs.

→ Bonnet de bain obligatoire.



## 100% BIKE

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Lundi	12h20-13h	GB	18 ans et +
-------	-----------	----	-------------

Piscine des Grésilles / Allée Marius Chanteur

Lundi	18h10-18h50	PB	18 ans et +
-------	-------------	----	-------------

→ Uniquement du vélo pendant 40 minutes.

→ Bonnet de bain obligatoire.



## AQUADYNAMIC

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Lundi	19h-19h40	PB	18 ans et +
Mercredi	12h10-12h50	PB	18 ans et +
Mercredi	19h-19h40	PB	18 ans et +

→ Circuit training aquatique.

→ Bonnet de bain obligatoire.



## AQUAGYM

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Lundi	12h05-12h45	PB	18 ans et +
Lundi	12h30-13h10	GB	18 ans et +
Lundi	15h20-16h	PB	18 ans et +
Mardi	11h10-11h50	PB	18 ans et +
Mardi	12h30-13h10	PB	18 ans et +
Mardi	14h30-15h10	PB	18 ans et +
Mercredi	11h10-11h50	PB	18 ans et +
Jeudi	11h10-11h50	PB	18 ans et +
Jeudi	12h30-13h10	PB	18 ans et +
Vendredi	11h10-11h50	PB	18 ans et +
Vendredi	12h50-13h30	PB	18 ans et +
Vendredi	15h20-16h	PB	18 ans et +
Vendredi	19h-19h40	PB	18 ans et +

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Lundi	13h05-13h45	PB	18 ans et +
Lundi	14h-14h40	PB	18 ans et +
Mardi	12h20-13h	PB	18 ans et +
Mardi	14h-14h40	PB	18 ans et +
Mercredi	18h45-19h25	PB	18 ans et +
Jeudi	11h20-12h	PB	18 ans et +
Jeudi	12h20-13h	PB	18 ans et +
Jeudi	13h05-13h45	PB	18 ans et +
Vendredi	12h20-13h	PB	18 ans et +
Vendredi	14h20-15h	PB	18 ans et +

→ Exercices aquatiques rythmés.

→ Bonnet de bain obligatoire.



## NAT' ADULTES DÉBUTANT

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Mardi	7h30-8h10	PB + GB	18 ans et +
Vendredi	7h30-8h10	PB + GB	18 ans et +

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	13h05-13h45	PB + GB	18 ans et +
Mercredi	8h45-9h25	PB + GB	18 ans et +
Vendredi	13h05-13h45	PB + GB	18 ans et +

→ Apprentissage de la natation. → Bonnet de bain obligatoire.



## NAT' ADULTES INTERMÉDIAIRE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Jeudi	7h30-8h10	GB	18 ans et +
-------	-----------	----	-------------

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	13h05-13h45	GB	18 ans et +
Vendredi	7h40-8h20	GB	18 ans et +
Vendredi	13h05-13h45	GB	18 ans et +

→ Perfectionnement des nages sur une petite distance.

→ Bonnet de bain obligatoire.



## NAT' ADULTES PERFECTIONNEMENT

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Jeudi	12h30-13h10	GB	18 ans et +
Vendredi	12h30-13h10	GB	18 ans et +

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	12h20-13h	GB	18 ans et +
Mercredi	18h-18h40	GB	18 ans et +
Vendredi	7h40-8h20	GB	18 ans et +
Vendredi	12h20-13h	GB	18 ans et +

→ Perfectionnement des nages.

→ Bonnet de bain obligatoire.



## NAT' ADULTES PHOBIE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Mardi	7h30 à 8h10	PB + GB	18 ans et +
-------	-------------	---------	-------------

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mercredi	8h-8h40	PB	18 ans et +
----------	---------	----	-------------

→ Appréhension du milieu aquatique.

→ Bonnet de bain obligatoire.

**ATTENTION** : seuls les renseignements sont donnés par téléphone, en aucun cas une inscription n'est possible par ce moyen.

### PRESTATIONS

- Les activités sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés.
- Les tarifs comprennent l'encadrement, le prêt du matériel spécifique, l'entrée dans les structures.

### TARIFICATION

Toutes les activités proposées seront facturées sur la base d'un tarif personnalisé. Ce tarif est proportionnel aux revenus déclarés à l'administration fiscale avant tout abattement et tient compte de la composition familiale et du lieu de résidence. Une facture sera envoyée à l'issue des activités dans un délai de deux mois.

### INSCRIPTIONS

Pour chaque activité, les limites d'âges sont précisément fixées. Nous ne pouvons, même à un jour près, contrevenir à cette règle.

### ANNULATION

Nous vous rappelons que les inscriptions prises par Internet peuvent être supprimées depuis votre fiche famille dans [eservices.dijon.fr](http://eservices.dijon.fr) durant la durée des inscriptions.

## ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ

- La ville de Dijon décline toute responsabilité en cas d'accident survenu avant ou après les horaires de l'activité.
- La ville de Dijon ne saurait être tenue pour responsable des accidents survenus indépendamment de toute faute de sa part.
- Les participants devront vérifier que leur responsabilité civile - chef de famille ou multirisques habitation ou assurance extra-scolaire - couvre bien les activités choisies par eux-mêmes ou par leurs enfants et, le cas échéant, souscrire en complément une assurance individuelle accident (renseignez-vous auprès de votre assureur).
- Le dépôt de tout objet personnel dans les locaux utilisés se fait aux risques et périls des propriétaires.

## RÈGLEMENT

- La ville de Dijon se réserve le droit de modifier ses programmes et n'accepte les inscriptions que dans la limite des places disponibles.
- Pour les inscriptions sur Internet, merci de vous présenter le premier jour des activités avec votre email de confirmation ainsi que les documents nécessaires : fiche sanitaire de liaison et/ou un certificat de non contre indication à la pratique des APS (pour les activités classées à risque) et/ou attestation de réussite au test préalable à la pratique des activités nautiques téléchargeables sur le site [eservices.dijon.fr](http://eservices.dijon.fr).
- Ces documents seront à remettre dûment complétés et signés au cadre technique conduisant l'activité lors de la première séance sous peine de ne pouvoir débiter le cycle d'initiation.
- Le participant a pris connaissance du niveau de pratique de l'activité et s'assure que son état de santé est compatible avec celui-ci.



DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE