ACTIVITÉS SPORTIVES POUR JEUNES ET ADULTES

DIJONSPORTDÉCOUVERTE

Du 4 janvier au 9 avril 2027

Hiver 2027



© Florian Petitcollin

HORS VACANCES SCOLAIRES

Ville Active & Sportive

Dijon rassemble

Dijon

Le mot de Madame la maire 3
Inscriptions par Internet 4
Tarification 6
ACTIVITÉS JEUNES 7
ACTIVITÉS ADULTES 14
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.

Une nouvelle année placée sous le signe du sport !

Au moment de démarrer une nouvelle année, je forme le vœu que chacune et chacun puisse trouver, à travers le sport, une source de plaisir, d'équilibre et de bien-être. Activité physique, dépassement de soi, partage, découverte : le sport contribue pleinement à notre qualité de vie et à notre santé.

C'est tout le sens de Dijon sport découverte, un dispositif qui permet à tous les Dijonnais de s'initier à de nombreuses disciplines et de s'engager, s'ils le souhaitent, dans une pratique régulière au sein d'un club dijonnais.

Cette saison encore, l'offre proposée se distingue par sa richesse et sa diversité, avec près de 40 disciplines et 200 créneaux d'activités. Pour les enfants, c'est l'occasion de découvrir les joies du mouvement, de l'apprentissage et du jeu collectif avec du basketball, du football, du hand-ball, du judo, de la gymnastique, des activités aquatiques ou du triathlon. L'athlétisme "Premiers pas", destiné aux enfants de 5 à 6 ans, est proposé pour la première fois.

Parce que l'activité physique est essentielle à tous les âges de la vie, les adolescents dès 16 ans et les adultes bénéficient eux aussi d'un large éventail de pratiques : aquagym, aquabike, badminton, fitness, pilates, stretching ou encore renforcement musculaire. Chacun peut ainsi trouver une activité adaptée à son rythme, à ses objectifs et à ses aspirations.

Je vous invite à profiter pleinement des opportunités offertes par Dijon Sport Découverte. Que cette nouvelle saison soit pour toutes et tous l'occasion de bouger davantage, de découvrir de nouvelles pratiques et de partager de beaux moments de convivialité.

Très belle année sportive à toutes et à tous !

Nathalie Koenders
Maire de Dijon
Présidente de Dijon métropole

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Inscriptions à partir du mardi 15 décembre à 8h pour les Dijonnais et du mercredi 16 décembre à 8h pour les non Dijonnais.
Jusqu'au dimanche 3 janvier 2027 à minuit
dans la limite des places disponibles.

Pour s'inscrire aux activités Dijon sport découverte trimestre, c'est simple, il suffit de créer ou avoir un compte **eservices.dijon.fr** ainsi qu'un **dossier famille** pour accéder à votre espace famille.

Ensuite, 2 options s'offrent à vous :

Sur eservices.dijon.fr

Connectez-vous à **eservices.dijon.fr**, puis effectuer les inscription dans l'onglet **"démarches en ligne"** puis **"culture/sports"** et **"Dijon sport découverte".**

Sur l'application mobile OnDijon

NOUVEAU

Téléchargez l'application mobile **OnDijon** et cliquez sur le bouton **"Dijon sport découverte"** pour vous inscrire.

Les activités reprendront le **lundi 4 janvier jusqu'au vendredi 9 avril 2027.**
Pas de séance **le lundi 29 mars 2027**

Activités pensées pour faciliter la vie des familles

Dijon sport découverte programme des séances pour adultes et pour enfants au même endroit. Les créneaux pour enfants identifiés par ce pictogramme sont compatibles avec l'activité "Sport et forme adulte" (voir p. 14). Ainsi, votre enfant et vous pouvez pratiquer une activité sur le même lieu. **Pour en profiter, il est nécessaire que l'adulte et l'enfant soient chacun inscrits pour leurs activités respectives.**

ATTENTION

Votre **"Dossier famille"** devra être créé au minimum 72 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 72 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

- Les tarifs sont calculés en fonction du quotient familial, tout en tenant compte du lieu de résidence.
- Le règlement des activités s'effectuera suite à une facturation.
- La facturation s'effectue au terme de l'activité fréquentée, avec un décalage de deux mois (par exemple, si l'activité se termine en avril, la facturation intervient en juin).
- Un simulateur de tarifs est disponible sur eservices.dijon.fr
- La non participation aux activités n'engendre pas automatiquement une non facturation, des documents justificatifs doivent être présentés aux services de la ville sous les 10 jours après la fin du stage.

Le mode de calcul est le suivant

Un simulateur de tarif est disponible sur 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
DIJONNAIS					
Formule (1 séance)	(QF x 0,252%) - 0.57€	(QF x 0,261%) - 0.51€	(QF x 0,434%) - 1.19€	(QF x 1.183%) - 2.84€	(QF x 1.427%) - 3.35€
Tarif plancher 2026 à la séance	1,02€	1,12€	1,54€	4.61€	5.64€
Tarif plafond 2026 à la séance	**5,13€**	**5,38€**	**8,61€**	**23,89€**	**28,90€**
NON DIJONNAIS					
Formule (1 séance)	(QF x 0.290%) - 0.66€	(QF X 0.300%) - 0.60€	(QF X 0.499%) - 1.38€	(QF X 1.360%) - 3.27€	(QF X 1.641%) - 3.86€
Tarif plancher 2026 à la séance	1,17€	1,29€	1,76€	5,30€	6,48€
Tarif plafond 2026 à la séance	**5,89€**	**6,18€**	**9,90€**	**27,47€**	**33.23€**

Les taux et tarifs indiqués dans cette brochure sont susceptibles d'être modifiés par délibération du Conseil municipal ou par arrêté de Madame la Maire.

ACTIVITÉ AQUATIQUE ENFANTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

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

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	17h15-17h55	(T1)	**12 séances**	5-6 ans
Mardi	17h15-17h55	(T1)	**12 séances**	7-8 ans
Mardi	18h-18h40	(T1)	**12 séances**	9-11 ans
Mercredi	15h45-16h25	(T1)	**12 séances**	5-6 ans
Mercredi	15h45-16h25	(T1)	**12 séances**	7-8 ans
Mercredi	16h30-17h10	(T1)	**12 séances**	5-6 ans
Mercredi	16h30-17h10	(T1)	**12 séances**	7-8 ans
Mercredi	17h15-17h55	(T1)	**12 séances**	9-11 ans
Jeudi	17h15-17h55	(T1)	**12 séances**	5-6 ans
Jeudi	17h15-17h55	(T1)	**12 séances**	7-8 ans
Jeudi	18h-18h40	(T1)	**12 séances**	7-8 ans
Jeudi	18h-18h40	(T1)	**12 séances**	9-11 ans

➜ Bonnet de bain obligatoire.

ACTIVITÉ AQUATIQUE ADOLESCENTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Mercredi	12h50-13h30	(T1)	**12 séances**	12-17 ans
Mercredi	17h40-18h20	(T1)	**12 séances**	12-17 ans

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mercredi	17h15-17h55	(T1)	**12 séances**	12-17 ans

➜ Bonnet de bain obligatoire

➜ Pratique des 4 nages, water-polo, nage avec palmes, sauvetage.... (s'adresse aux nageurs)

ATHLÉTISME 1ER PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

NOUVEAU

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi	16h-17h	(T1)	**12 séances**	5-6 ans

BASKET

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi	14h-15h	(T1)	**12 séances**	6-7 ans

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Mercredi	14h-15h30	(T2)	**12 séances**	6-8 ans
Mercredi	15h30-17h	(T2)	**12 séances**	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)	**12 séances**	4-6 ans
Mercredi	17h-18h	(T1)	**12 séances**	4-6 ans

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Jeudi	16h45-17h45	(T1)	**12 séances**	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)	**12 séances**	8-13 ans
Vendredi	19h15 - 20h45	(T5)	**12 séances**	16 ans et +

ESCALADE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Lundi	17h-18h30	(T2)	**11 séances**	8-12 ans

Salle Cime Altitude 245 / Rue Marius Chanteur

Mardi	17h30-19h	(T2)	**12 séances**	7-10 ans

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

Lundi	17h15-18h15	(T1)	**11 séances**	5-6 ans
Mercredi	14h-15h	(T1)	**12 séances**	5-6 ans
Mercredi	15h-16h	(T1)	**12 séances**	5-6 ans
Mercredi	16h-17h	(T1)	**12 séances**	4-5 ans
Jeudi	17h15-18h15	(T1)	**12 séances**	4-5 ans

FOOTBALL

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Jean Marion / Rue Marius Chanteur

Mercredi	13h30-14h45	(T2)	**12 séances**	6-8 ans
Mercredi	14h45-16h	(T2)	**12 séances**	8-10 ans

Gymnase Dunant / Rue Charles Oursel

Samedi	14h-15h30	(T2)	**10 séances**	6-8 ans
Samedi	15h30-17h	(T2)	**10 séances**	8-10 ans

GYMNASTIQUE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

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

Mercredi	14h-15h	(T1)	**12 séances**	6-8 ans
Mercredi	15h15-16h15	(T1)	**12 séances**	9-12 ans

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

Mercredi	16h-17h	(T1)	**12 séances**	3-5 ans
Vendredi	17h15-18h15	(T1)	**12 séances**	4-6 ans

GYMNASTIQUE PARENTS-ENFANTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

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

Samedi	9h30-10h30	(T1)	**10 séances**	2-3 ans

HANDBALL

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Camille Flammarion / Rue Camille Flammarion

Samedi	9h30-10h30	(T1)	**10 séances**	4-6 ans
Samedi	10h45-11h45	(T1)	**10 séances**	7-10 ans

JARDIN DES SPORTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Samedi	15h15-16h15	(T1)	**10 séances**	4-6 ans

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

Samedi	10h45-11h45	(T1)	**10 séances**	3-4 ans

JUDO 1ER PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

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

Mercredi	13h45-14h45	(T1)	**12 séances**	6-8 ans
Mercredi	14h45-15h45	(T1)	**12 séances**	4-6 ans

PATINAGE SUR GLACE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Patinoire municipale / Boulevard Trimolet

Mercredi	14h15-15h15	(T1)	**12 séances**	6-10 ans
Mercredi	15h30-16h30	(T1)	**12 séances**	6-10 ans

MULTISPORTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Arsenal / Rue du Docteur Suzanne Noël

Samedi	9h30-10h30	(T1)	**10 séances**	5-6 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

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

➜ Séances du 7 janvier au 11 février 2027

ROLLER

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

NOUVEAU

Skate-parc / Rue Général Delaborde

Lundi	16h45-17h45	(T1)	**11 séances**	6-8 ans
Mardi	16h45-17h45	(T1)	**12 séances**	4-6 ans
Jeudi	16h45-17h45	(T1)	**12 séances**	4-6 ans
Samedi	9h30-10h30	(T1)	**10 séances**	4-6 ans
Samedi	9h30-10h30	(T1)	**10 séances**	6-8 ans
Samedi	10h45-11h45	(T1)	**10 séances**	4-6 ans
Samedi	10h45-11h45	(T1)	**10 séances**	8-10 ans

SAVOIR ROULER À VÉLO

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École Camille Flammarion / 11 boulevards des Martyrs de la résistance

Mercredi	14h-15h15	(T2)	**12 séances**	6-17 ans
Mercredi	15h30-16h45	(T2)	**12 séances**	6-17 ans

➜ Le matériel est fourni : casque et vélo.
➜ Activité pour des enfants ne sachant pas faire de vélo.

SPORT COLLECTIF 1ER PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi	15h-16h	(T1)	**12 séances**	4-5 ans

SPORTS DE RAQUETTES

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

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

SPORTS D'OPPOSITION

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Arsenal / 15, rue du Docteur Suzanne Noël

Samedi	10h45-11h45	(T1)	**10 séances**	7-8 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)	**12 séances**	8-12 ans

➜ Le matériel est fourni : escalade en salle ou activités de plein air type geocaching, disc golf, course d'orientation, etc...

TENNIS 1ER PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

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

Mercredi	14h-15h15	(T2)	**12 séances**	7-8 ans
Mercredi	15h30-16h45	(T2)	**12 séances**	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)

Jeudi	17h30-18h30	(T1)	**12 séances**	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	14h 15h30	(T2)	**12 séances**	7-10 ans

TRAMPOLINE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Palais des sports / Rue Léon Mauris / Entrée B

Mercredi	14h 15h30	(T2)	**12 séances**	7-10 ans
Mercredi	15h30 17h	(T2)	**12 séances**	11-14 ans

TRIATHLON

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

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

Mercredi	14h-17h	(T2)	**12 séances**	7-10 ans

➜ Le matériel est fourni · Bonnet de bain obligatoire

ACTIVE FORME

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

Mercredi	14h-15h	(T1)	**12 séances**	16 ans et +
Mercredi	15h-16h	(T1)	**12 séances**	16 ans et +
Mercredi	16h-17h	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

➜ Votre enfant participe à une activité sur ce gymnase, profitez en pour vous inscrire à cette activité autour de la forme (fitness, marche nordique, circuit training...) et prenez du temps pour vous !

BADMINTON

Gymnase Bourroches / Boulevard Eugène Fyot

Lundi	12h15-13h30	(T2)	**11 séances**	16 ans et +

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Lundi	20h-21h30	(T2)	**11 séances**	16 ans et +
Mardi	19h-20h30	(T2)	**12 séances**	16 ans et +

Gymnase Henri Dunant / Rue Charles Oursel

Mercredi	20h30-22h	(T2)	**12 séances**	16 ans et +

Gymnase Charles de Gaulle / Rue Nicolas de Staël

Jeudi	20h30-22h	(T2)	**12 séances**	16 ans et +

ÉQUITATION

Club partenaire · Étrier de Bourgogne
Castel de la Colombière / Chemin de la Colombière

Vendredi	19h15-20h45	(T5)	**12 séances**	16 ans et +

FITBOXING

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Lundi	18h30-19h30	(T1)	**11 séances**	16 ans et +

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi	19h15-20h15	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

CIRCUIT TRAINING

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Jeudi	19h15-20h15	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

FITNESS

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Mardi	18h-19h	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Lundi	12h20-13h20	(T1)	**11 séances**	16 ans et +
Mardi	12h20-13h20	(T1)	**12 séances**	16 ans et +
Vendredi	17h30-18h30	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

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

Lundi	12h20-13h20	(T1)	**11 séances**	16 ans et +
Jeudi	18h-19h	(T1)	**12 séances**	16 ans et +
Vendredi	12h20-13h20	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Jeudi	18h30-19h30	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

PILATES

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

Jeudi	19h-20h	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Jeudi	12h20-13h20	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Lundi	19h-20h	(T1)	**11 séances**	16 ans et +
Jeudi	18h15-19h15	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

STRETCHING

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Mardi	18h-19h	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Jeudi	18h-19h	(T1)	**12 séances**	16 ans et +

PACK BIEN-ÊTRE

➜ **INSCRIPTION PAR TRIMESTRE**

. Forfait du lundi 4 janvier au vendredi 9 avril 2027
. Facturation forfait T3
. Possibilité de participer à toutes les séances de la semaine
. 1 facture par trimestre

GYM D'ENTRETIEN

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

Lundi	18h15-19h15	(T3)	16 ans et +
Mardi	9h30-10h30	(T3)	16 ans et +
Mardi	18h30-19h30	(T3)	16 ans et +
Jeudi	9h30-10h30	(T3)	16 ans et +
Vendredi	9h30-10h30	(T3)	16 ans et +

FITNESS

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

Jeudi	18h-19h	(T3)	16 ans et +

STRETCHING

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

Mardi	10h30-11h30	(T3)	16 ans et +
Mercredi	18h15-19h15	(T3)	16 ans et +
Jeudi	10h30-11h30	(T3)	16 ans et +
Vendredi	10h30-11h30	(T3)	16 ans et +

PACK FORME

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

Lundi	9h30-11h30	(T2)	16 ans et +
Mercredi	9h30-11h30	(T2)	16 ans et +

➜ **Possibilité de participer aux deux créneaux.**
➜ Cardio-training pouvant comprendre course et marche. Renforcement musculaire avec accès en salle de sport (bouteille, serviette et tenue adaptée).

PACK MUSCULATION

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

Mardi	19h30-21h	(T2)	16 ans et +
Jeudi	19h30-21h	(T2)	16 ans et +

➜ **Possibilité de participer aux deux créneaux.**
➜ Renforcement musculaire avec accès en salle de sport (bouteille, serviette et tenue adaptée).

PACK MIDI ACTIF

➜ **Possibilité de participer à toutes les séances.**

BADMINTON

Gymnase Bourroches / Boulevard Eugène Fyot

Lundi	12h15-13h30	(T2)	16 ans et +

FITNESS

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Lundi	12h20-13h20	(T2)	16 ans et +
Mardi	12h20-13h20	(T2)	16 ans et +

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

Lundi	12h20-13h20	(T2)	16 ans et +
Vendredi	12h20-13h20	(T2)	16 ans et +

PILATES

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Jeudi	12h20-13h20	(T2)	16 ans et +

ACTIVITÉS DIJ'EAU

➜ INSCRIPTION TRIMESTRIELLE

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

· Forfait trimestriel **du lundi 4 janvier au vendredi 9 avril 2027.**

Pas d'activités durant la période des vacances scolaires.

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 3.774%) + 37.73€
Tarif plancher 2026	**61.51€**
Tarif plafond 2026	**123.02€**
NON DIJONNAIS	**TRIMESTRIEL**
Formule	(QF x 4.340%) + 43.39€
Tarif plancher 2026	**70.73€**
Tarif plafond 2026	**141.47€**

Un simulateur de tarif est disponible sur eservices.dijon.fr (onglet "famille" puis "simulation tarifs")

Les taux et tarifs indiqués dans cette brochure sont susceptibles d'être modifiés par délibération du Conseil municipal ou par arrêté de Madame la Maire.

AQUA PULSE BIKE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Vendredi	18h10-18h50	PB	16 ans et +

➜ Circuit training incluant du vélo debout · **Bonnet de bain obligatoire.**

AQUABIKE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Lundi	12h50-13h30	PB	16 ans et +
Mercredi	7h30-8h10	PB	16 ans et +
Mercredi	9h-9h40	PB	16 ans et +
Mercredi	18h15-18h55	PB	16 ans et +
Vendredi	12h05-12h45	PB	16 ans et +

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

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

➜ Exercices aquatiques dynamiques avec du vélo et une autre activité **Bonnet de bain obligatoire.**

AQUABIKE TRAMPOLINE

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	18h45-19h25	PB	16 ans et +
Jeudi	12h05-12h45	GB	16 ans et +

➜ Vélo et trampoline en alternance · **Bonnet de bain obligatoire.**

AQUABODY PALMES

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Mardi	12h30-13h10	GB	16 ans et +

➜ Renforcement musculaire des membres inférieurs · **Bonnet de bain obligatoire.**

100% BIKE

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Lundi	12h20-13h	GB	16 ans et +

Piscine des Grésilles / Allée Marius Chanteur

Lundi	18h10-18h50	PB	16 ans et +
Vendredi	12h50-13h30	PB	16 ans et +

➜ Uniquement du vélo pendant 40 minutes · **Bonnet de bain obligatoire.**

PB : petit bassin - **GB** : grand bassin

AQUADYNAMIC

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Lundi	19h-19h40	PB	16 ans et +
Mercredi	12h10-12h50	PB	16 ans et +
Mercredi	19h-19h40	PB	16 ans et +

→ Circuit training aquatique · **Bonnet de bain obligatoire.**

AQUAGYM

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

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

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Lundi	13h05-13h45	PB	16 ans et +
Lundi	14h-14h40	PB	16 ans et +
Mardi	12h20-13h	PB	16 ans et +
Mardi	14h-14h40	PB	16 ans et +
Mercredi	18h45-19h25	PB	16 ans et +
Jeudi	11h20-12h	PB	16 ans et +
Jeudi	12h-12h40	PB	16 ans et +
Jeudi	18h45-19h25	PB	16 ans et +
Vendredi	12h20-13h	PB	16 ans et +
Vendredi	14h20-15h	PB	16 ans et +

→ Exercices aquatiques rythmés · **Bonnet de bain obligatoire.**

PB : petit bassin - **GB** : grand bassin

NAT' ADULTES DÉBUTANT

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Mardi	7h30-8h10	PB + GB	16 ans et +
Vendredi	7h30-8h10	PB + GB	16 ans et +

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mardi	13h05-13h45	PB + GB	16 ans et +
Mercredi	8h45-9h25	PB + GB	16 ans et +

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

NAT' ADULTES INTERMÉDIAIRE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Jeudi	7h30- 8h10	GB	16 ans et +

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Lundi	12h05-12h45	GB	16 ans et +
Mardi	13h05-13h45	GB	16 ans et +
Jeudi	11h20-12h	GB	16 ans et +
Vendredi	7h40-8h20	GB	16 ans et +
Vendredi	13h05-13h45	GB	16 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	16 ans et +
Vendredi	12h30-13h10	GB	16 ans et +

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Lundi	12h50-13h30	GB	16 ans et +
Mardi	12h20-13h	GB	16 ans et +
Mercredi	18h-18h40	GB	16 ans et +
Jeudi	12h50-13h30	GB	16 ans et +
Vendredi	7h40-8h20	GB	16 ans et +
Vendredi	12h20-13h	GB	16 ans et +

→ Perfectionnement des nages · **Bonnet de bain obligatoire.**

NAT' ADULTES PHOBIE

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

Mercredi	8h-8h40	PB + GB	16 ans et +

→ Appréhension du milieu aquatique · **Bonnet de bain obligatoire.**

RENSEIGNEMENTS
0800 21 3000

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.

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 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.
- 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 débuter 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