



ACTIVITÉS SPORTIVES POUR JEUNES ET ADULTES  
DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE  
Du 20 avril au 27 juin 2026

# Printemps 2026



HORS  
VACANCES  
SCOLAIRES

Ville  
**Active & Sportive**  
0000

**Dijon rassemble**



© Florian Peitricollin

Le mot de Madame la 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.

#### Un printemps sous le signe du sport pour tous

En ce début de mandat, je me réjouis d'accompagner le développement *Dijon Sport Découverte* avec l'ensemble des éducateurs, associations et partenaires. Ce dispositif s'inscrit pleinement dans notre souhait de favoriser l'accès au sport pour toutes et tous et de soutenir la pratique à tous les âges et dans tous les quartiers.

En proposant, hors vacances scolaires, la découverte de plus de 40 disciplines sportives sur des cycles trimestriels, *Dijon Sport Découverte* offre aux enfants et aux adolescents l'opportunité d'explorer et d'essayer une ou plusieurs disciplines, de se tromper parfois, mais surtout de trouver l'activité qui les passionne. C'est une manière de s'adapter aux attentes des adolescents d'aujourd'hui afin de relancer la pratique sportive de cette tranche d'âge. Nous leur donnons ainsi la possibilité de construire leur propre parcours sportif.

Au-delà de l'initiation, *Dijon Sport Découverte* constitue un véritable tremplin vers l'engagement durable dans le tissu associatif local. En facilitant la rencontre entre les jeunes et les clubs, il encourage une pratique régulière et favorise l'adhésion à l'année, essentielle à la progression sportive comme à l'intégration sociale.

Parce que le sport est aussi une école de la vie – faite de respect, de solidarité et de dépassement de soi – nous avons à cœur de rendre ces expériences accessibles au plus grand nombre.

Pour les adultes, l'objectif est de rester en bonne santé, de partager des moments sportifs et conviviaux, essentiels pour le bien-être et la cohésion sociale.

Avec plus de 200 créneaux quotidiennement proposés, les Dijonnaises et les Dijonnais n'ont que l'embarras du choix.

Pour participer, inscrivez-vous du 14 avril au 19 avril 2026 sur [eservices.dijon.fr](http://eservices.dijon.fr)

Bonnes découvertes sportives !

**Nathalie Koenders**  
Maire de Dijon

1<sup>ère</sup> vice-présidente de Dijon métropole





## 100% INTERNET

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

**Du mardi 14 avril à 8h  
au dimanche 19 avril 2026 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](https://eservices.dijon.fr)
- Créer ou avoir un dossier famille pour accéder à votre espace famille
- Se rendre dans l'onglet "[eservices/compte famille](https://eservices.dijon.fr)" puis "[culture/sports](https://eservices.dijon.fr)" et "[Dijon sport découverte](https://eservices.dijon.fr)"

Les activités reprendront le **lundi 20 avril**  
**jusqu'au samedi 27 juin 2026.**

Pas de séance les **1<sup>er</sup>, 8, 14, 15, 16 et 25 mai 2026.**

### 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](https://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](https://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](http://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](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
-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

**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€



**ACTIVITÉ AQUATIQUE ENFANTS**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

**Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur**

Lundi	16h30-17h10	(T1)	<b>9 séances</b>	5-6 ans
Lundi	17h15-17h55	(T1)	<b>9 séances</b>	6-7 ans
Mercredi	12h10-12h50	(T1)	<b>10 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	12h10-12h50	(T1)	<b>10 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	12h10-12h50	(T1)	<b>10 séances</b>	9-11 ans
Mercredi	12h50-13h30	(T1)	<b>10 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	12h50-13h30	(T1)	<b>10 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	12h50-13h30	(T1)	<b>10 séances</b>	9-11 ans
Mercredi	15h40-16h20	(T1)	<b>10 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	15h40-16h20	(T1)	<b>10 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	15h40-16h20	(T1)	<b>10 séances</b>	9-11 ans
Mercredi	16h20-17h	(T1)	<b>10 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	16h20-17h	(T1)	<b>10 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	17h-17h40	(T1)	<b>10 séances</b>	9-11 ans
Jeudi	16h30-17h10	(T1)	<b>9 séances</b>	5-6 ans
Jeudi	16h30-17h10	(T1)	<b>9 séances</b>	7-8 ans
Jeudi	16h30-17h10	(T1)	<b>9 séances</b>	9-11 ans
Vendredi	16h30-17h10	(T1)	<b>7 séances</b>	5-6 ans
Vendredi	17h15-17h55	(T1)	<b>7 séances</b>	7-8 ans

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

Mardi	17h15-17h55	(T1)	<b>10 séances</b>	5-6 ans
Mardi	17h15-17h55	(T1)	<b>10 séances</b>	7-8 ans
Mardi	18h-18h40	(T1)	<b>10 séances</b>	7-8 ans
Mardi	18h-18h40	(T1)	<b>10 séances</b>	9-11 ans
Mercredi	15h45-16h25	(T1)	<b>10 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	15h45-16h25	(T1)	<b>10 séances</b>	7-8 ans
Mercredi	16h30-17h10	(T1)	<b>10 séances</b>	5-6 ans
Mercredi	16h30-17h10	(T1)	<b>10 séances</b>	7-8 ans
Jeudi	17h15-17h55	(T1)	<b>9 séances</b>	5-6 ans
Jeudi	17h15-17h55	(T1)	<b>9 séances</b>	7-8 ans
Jeudi	18h-18h40	(T1)	<b>9 séances</b>	7-8 ans
Jeudi	18h-18h40	(T1)	<b>9 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) **10 séances** 12-17 ans

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

Mardi 18h-18h40 (T1) **10 séances** 12-17 ans

Mercredi 17h15-17h55 (T1) **10 séances** 12-17 ans

→ Bonnet de bain obligatoire

→ Tous niveaux : de débutants à confirmés



## BASKET

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

### Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi 14h-15h (T1) **10 séances** 5-6 ans

### Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

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

Mercredi 15h30-17h (T2) **10 séances** 8-10 ans



## CANOË KAYAK/PADDLE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE  
ATTESTATION DE NATATION

NOUVEAU

### Base Nautique et des sports de Nature / promenade Alice Milliat

Mercredi 14h-16h30 (T2) **10 séances** 11-14 ans

Mercredi 14h-16h30 (T2) **10 séances** 14-17 ans

→ Prévoir chaussures de sport fermées et change complet



## DANSE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

### École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

#### Chemin de la rente de la Cras

Mercredi 16h-17h (T1) **10 séances** 4-6 ans

Mercredi 17h-18h (T1) **10 séances** 4-6 ans

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

Jeudi 16h45-17h45 (T1) **9 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) **10 séances** 8-13 ans

Vendredi 19h15 - 20h45 (T5) **7 séances** 16 ans et +



## ESCALADE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

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

Lundi 17h-18h30 (T2) **9 séances** 8-12 ans

#### Salle Cime Altitude 245 / Rue Marius Chanteur

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

#### École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

##### Chemin de la rente de la Cras

Lundi 17h15-18h15 (T1) **9 séances** 5-6 ans

Mercredi 14h-15h (T1) **10 séances** 5-6 ans



Mercredi 15h-16h (T1) **10 séances** 5-6 ans

Mercredi 16h-17h (T1) **10 séances** 4-5 ans

Jeudi 17h15-18h15 (T1) **9 séances** 4-5 ans



## FOOTBALL

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

### Gymnase Jean Marion / Rue Marius Chanteur

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

Mercredi 14h45-16h (T2) **10 séances** 8-10 ans

### Gymnase Dunant / Rue Charles Oursel

Samedi 14h-15h30 (T2) **9 séances** 6-8 ans

Samedi 15h30-17h (T2) **9 séances** 8-10 ans



## GYMNASTIQUE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

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

Mercredi	14h-15h	(T1)	10 séances	6-8 ans
Mercredi	15h15-16h15	(T1)	10 séances	9-12 ans

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi	16h-17h	(T1)	10 séances	3-5 ans
Vendredi	17h15-18h15	(T1)	7 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	10h45-11h45	(T1)	9 séances	2-3 ans
--------	-------------	------	-----------	---------



## HANDBALL

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Camille Flammarion / Rue Camille Flammarion

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

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi	16h15 à 17h15	(T1)	10 séances	5 à 7 ans
----------	---------------	------	------------	-----------



## JARDIN DES SPORTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Samedi	15h15-16h15	(T1)	9 séances	4-6 ans
--------	-------------	------	-----------	---------

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

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



## MULTISPORTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

NOUVEAU

Gymnase Arsenal / Rue du Docteur Suzanne Noël

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

PLONGÉE  
SOUS-MARINEFICHE 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 23 avril au 4 juin 2026



## ROLLER

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Skate-parc / Rue Général Delaborde

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



## SAVOIR ROULER À VÉLO

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

NOUVEAU

École Camille Flammarion / 11 boulevards des Martyrs de la résistance

Mercredi	14h-15h15	(T2)	10 séances	6-17 ans
Mercredi	15h30-16h45	(T2)	10 séances	6-17 ans

École Colette / 16 rue du Tire peisseur

Mercredi	14h-15h15	(T2)	10 séances	6-17 ans
Mercredi	15h30-16h45	(T2)	10 séances	6-17 ans

→ Le matériel est fourni : casque et vélo.

→ Activité pour des enfants ne sachant pas faire de vélo.



## SPORT COLLECTIF 1<sup>ER</sup> PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi	15h-16h	(T1)	<b>10 séances</b>	4-5 ans
----------	---------	------	-------------------	---------



## SPORTS DE RAQUETTES

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Samedi	14h-15h	(T1)	<b>9 séances</b>	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)	<b>10 séances</b>	6-8 ans
---	-------------	------	-------------------	---------

 Mercredi	14h45-15h45	(T1)	<b>10 séances</b>	4-6 ans
---	-------------	------	-------------------	---------

Gymnase Arsenal / 15, rue du Docteur Suzanne Noël

Samedi	10h45-11h45	(T1)	<b>9 séances</b>	7-8 ans
--------	-------------	------	------------------	---------

NOUVEAU  
LIEU

## SPORTS NATURE ESCALADE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE  
ATTTESTATION 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)	<b>10 séances</b>	8-12 ans
---	-------------	------	-------------------	----------

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



## 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>10 séances</b>	7-8 ans
----------	-----------	------	-------------------	---------

Mercredi	15h30-16h45	(T2)	<b>10 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)

Jeudi	17h30-18h30	(T1)	<b>9 séances</b>	6-10 ans
-------	-------------	------	------------------	----------



## TRAMPOLINE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Palais des sports / Rue Léon Mauris / Entrée B

Mercredi	14h 15h30	(T2)	<b>10 séances</b>	7-10 ans
----------	-----------	------	-------------------	----------

Mercredi	15h30 17h	(T2)	<b>10 séances</b>	11-14 ans
----------	-----------	------	-------------------	-----------



## VTT

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi	14h-16h30	(T3)	<b>8 séances</b>	7-9 ans
----------	-----------	------	------------------	---------



## ACTIVE FORME

NOUVEAU

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

Mercredi	14h-15h	(T1)	<b>10 séances</b>	18 ans et +
Mercredi	15h-16h	(T1)	<b>10 séances</b>	18 ans et +
Mercredi	16h-17h	(T1)	<b>10 séances</b>	18 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) **9 séances** 18 ans et +

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Lundi 20h-21h30 (T2) **9 séances** 18 ans et +

Mardi 19h-20h30 (T2) **10 séances** 18 ans et +

Gymnase Henri Dunant / Rue Charles Oursel

Mercredi 20h30-22h (T2) **10 séances** 18 ans et +

Gymnase Charles de Gaulle / Rue Nicolas de Staël

Jeudi 20h30-22h (T2) **9 séances** 18 ans et +



## ÉQUITATION

Club partenaire - Étrier de Bourgogne

Castel de la Colombière / Chemin de la Colombière

Vendredi 19h15-20h45 (T5) **7 séances** 16 ans et +



## FITBOXING

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Lundi 18h30-19h30 (T1) **9 séances** 18 ans et +

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi 19h15-20h15 (T1) **10 séances** 18 ans et +



## CIRCUIT TRAINING

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Jeudi 19h15-20h15 (T1) **9 séances** 18 ans et +



## FITNESS

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Mardi 18h-19h (T1) **10 séances** 18 ans et +

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Lundi 12h20-13h20 (T1) **9 séances** 18 ans et +

Mardi 12h20-13h20 (T1) **10 séances** 18 ans et +

Vendredi 17h30-18h30 (T1) **7 séances** 18 ans et +

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Lundi 12h20-13h20 (T1) **9 séances** 18 ans et +

Jeudi 18h-19h (T1) **9 séances** 18 ans et +

Vendredi 12h20-13h20 (T1) **8 séances** 18 ans et +

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Jeudi 18h30-19h30 (T1) **9 séances** 18 ans et +



## PILATES

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Jeudi 19h-20h (T1) **9 séances** 18 ans et +

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Jeudi 12h20-13h20 (T1) **9 séances** 18 ans et +



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Lundi 19h-20h (T1) **8 séances** 18 ans et +

Jeudi 18h15-19h15 (T1) **9 séances** 18 ans et +



## RUNNING

Base Nautique et des sports de Nature / promenade Alice Milliat

Jeudi 18h15-19h30 (T1) **9 séances** 18 ans et +

→ Venez vous initier au running en groupe et toute sécurité autour du lac Kir et des combes environnantes

NOUVEAU



## STRETCHING

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Mardi 18h-19h (T1) **10 séances** 18 ans et +

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Jeudi 18h-19h (T1) **9 séances** 18 ans et +



## PACK BIEN-ÊTRE

### → INSCRIPTION PAR TRIMESTRE

- . Forfait du lundi 20 avril au vendredi 26 juin 2026
- . 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)	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

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

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



### STRETCHING

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

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

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.**

→ 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)	18 ans et +
Jeudi	19h30-21h	(T2)	18 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)	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			
Lundi	12h20-13h20	(T2)	18 ans et +
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 TRIMESTRIELLE

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

- Forfait trimestriel **du lundi 20 avril au vendredi 26 juin 2026**.
- 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](http://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.

DIJONNAIS	TRIMESTRIEL
Formule	(QF x 3,774%) + 37,73€
Tarif plancher 2026	<b>61,51€</b>
Tarif plafond 2026	<b>123,02€</b>
NON DIJONNAIS	TRIMESTRIEL
Formule	(QF x 4,340%) + 43,39€
Tarif plancher 2026	<b>70,73€</b>
Tarif plafond 2026	<b>141,47€</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.

PB : petit bassin - GB : grand bassin



### 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 +  
 Vendredi 13h05-13h45 PB 18 ans et +  
 Vendredi 15h20-16h PB 18 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 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 +

- 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 +  
 Vendredi 12h50-13h30 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 à 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	12h50-13h30	PB	18 ans et +
Vendredi	11h10-11h50	PB	18 ans et +
Vendredi	15h30-16h10	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	13H45-14H25	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	18h45-19h25	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.

PB : petit bassin - GB : grand bassin



## 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 +
Mercredi	8h-8h40	PB + GB	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.

### 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