



ACTIVITÉS SPORTIVES POUR JEUNES ET ADULTES

DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE

Du 14 septembre au 18 décembre 2026

Automne 2026

**HORS
VACANCES
SCOLAIRES**

Active & Sportive
5000

© Florian Pettcolin

Dijon rassemble



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 rentrée sportive à Dijon !

La rentrée est le moment idéal pour prendre de bonnes habitudes, découvrir de nouvelles activités et partager des moments conviviaux. Avec Dijon Sport Découverte, la ville de Dijon invite petits et grands à faire de cette rentrée un temps placé sous le signe du sport, du bien-être et de la découverte.

Pour ce trimestre d'automne, plus de 200 créneaux sportifs sont proposés dans 45 disciplines, offrant à chacun la possibilité de trouver une activité adaptée.

Les plus jeunes peuvent s'initier au plaisir du sport grâce à des activités spécialement conçues pour eux : danse, basket, gymnastique parent-enfant (dès 2 ans), multisports, ainsi que du Judo 1er pas, une nouveauté.

Pour les plus grands, cap sur un large choix de disciplines, parmi lesquelles le football, le basket, le tennis de table, le VTT ou encore la plongée sous-marine. Une nouveauté pour eux également : le triathlon, qui vient compléter une programmation déjà très diversifiée.

Parce que le sport est aussi une expérience à partager, les jeunes de 16 ans et plus pourront désormais s'inscrire aux activités habituellement proposées aux adultes. Une évolution qui permettra de pratiquer en toute autonomie du badminton, du Pilates, du circuit training, du fitness, du stretching, des activités aquatiques...

Cette rentrée marque également la poursuite des créneaux ActivForme, qui permettent aux parents de pratiquer une activité sportive, comme du fitness, sur le même site et au même moment que leurs enfants. Une façon simple de prendre soin de soi tout en conciliant les rythmes de la vie familiale.

À travers Dijon Sport Découverte, la ville de Dijon poursuit son engagement de rendre le sport accessible au plus grand nombre.

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

Nathalie Koenders

Maire de Dijon

1^{ère} vice-présidente de Dijon métropole





100% INTERNET sur eservices.dijon.fr

**Du mercredi 2 septembre à 8h
au dimanche 13 septembre 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
- 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 14 septembre**
jusqu'au vendredi 18 décembre 2026.

Pas de séance le **mercredi 11 novembre 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. 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€

**ACTIVITÉ AQUATIQUE
ENFANTS**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Lundi	16h30-17h10	(T1)	12 séances	5-6 ans
Lundi	17h15-17h55	(T1)	12 séances	6-7 ans
Mercredi	12h10-12h50	(T1)	11 séances	5-6 ans
Mercredi	12h10-12h50	(T1)	11 séances	7-8 ans
Mercredi	12h10-12h50	(T1)	11 séances	9-11 ans
Mercredi	12h50-13h30	(T1)	11 séances	5-6 ans
Mercredi	12h50-13h30	(T1)	11 séances	7-8 ans
Mercredi	12h50-13h30	(T1)	11 séances	9-11 ans
Mercredi	15h40-16h20	(T1)	11 séances	5-6 ans
Mercredi	15h40-16h20	(T1)	11 séances	7-8 ans
Mercredi	15h40-16h20	(T1)	11 séances	9-11 ans
Mercredi	16h20-17h	(T1)	11 séances	5-6 ans
Mercredi	16h20-17h	(T1)	11 séances	7-8 ans
Mercredi	17h-17h40	(T1)	11 séances	9-11 ans
Jeudi	16h30-17h10	(T1)	12 séances	5-6 ans
Jeudi	16h30-17h10	(T1)	12 séances	7-8 ans
Jeudi	16h30-17h10	(T1)	12 séances	9-11 ans
Vendredi	16h30-17h10	(T1)	12 séances	5-6 ans
Vendredi	17h15-17h55	(T1)	12 séances	7-8 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	7-8 ans
Mardi	18h-18h40	(T1)	12 séances	9-11 ans
Mercredi	15h45-16h25	(T1)	11 séances	5-6 ans
Mercredi	15h45-16h25	(T1)	11 séances	7-8 ans
Mercredi	16h30-17h10	(T1)	11 séances	5-6 ans
Mercredi	16h30-17h10	(T1)	11 séances	7-8 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 17h40-18h20 (T1) **11 séances** 12-17 ans

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

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

Mercredi 17h15-17h55 (T1) **12 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) **11 séances** 5-6 ans

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Mercredi 14h-15h30 (T2) **11 séances** 6-8 ans

Mercredi 15h30-17h (T2) **11 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) **11 séances** 4-6 ans

Mercredi 17h-18h (T1) **11 séances** 4-6 ans

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Jeu di 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) **12 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) **12 séances** 5-6 ans

Mercredi 14h-15h (T1) **11 séances** 5-6 ans

Mercredi 15h-16h (T1) **11 séances** 5-6 ans

Mercredi 16h-17h (T1) **11 séances** 4-5 ans

Jeu di 17h15-18h15 (T1) **12 séances** 4-5 ans



FOOTBALL

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Jean Marion / Rue Marius Chanteur

Mercredi 13h30-14h45 (T2) **11 séances** 6-8 ans

Mercredi 14h45-16h (T2) **11 séances** 8-10 ans

Gymnase Dunant / Rue Charles Ourse

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) **11 séances** 6-8 ans

Mercredi 15h15-16h15 (T1) **11 séances** 9-12 ans

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi 16h-17h (T1) **11 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 10h45-11h45 (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

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi 16h15 à 17h15 (T1) **11 séances** 5 à 7 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 9h30-10h30 (T1) **10 séances** 3-4 ans


JUDO 1^{ER} PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

NOUVEAU

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi 13h45-14h45 (T1) **11 séances** 6-8 ans

Mercredi 14h45-15h45 (T1) **11 séances** 4-6 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

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

→ Séances du 17 septembre au 5 novembre 2026


ROLLER

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Skate-parc / Rue Général Delaborde

Lundi 16h45-17h45 (T1) **12 séances** 4-6 ans

Mardi 16h45-17h45 (T1) **12 séances** 4-6 ans

Judi 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) **11 séances** 6-17 ans

Mercredi 15h30-16h45 (T2) **11 séances** 6-17 ans

→ Le matériel est fourni : casque et vélo.

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

**SPORT COLLECTIF 1^{ER} PAS**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi	15h-16h	(T1)	11 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)	11 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 1^{ER} PAS**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

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

Mercredi	14h-15h15	(T2)	11 séances	7-8 ans
Mercredi	15h30-16h45	(T2)	11 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
-------	-------------	------	-------------------	----------

**TRAMPOLINE**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Palais des sports / Rue Léon Mauris / Entrée B

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

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

→ Le matériel est fourni - Bonnet de bain obligatoire

**VTT**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi	14h-16h30	(T3)	11 séances	7-9 ans
----------	-----------	------	-------------------	---------

NOUVEAU



ACTIVE FORME

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

Mercredi	14h-15h	(T1)	11 séances	16 ans et +
Mercredi	15h-16h	(T1)	11 séances	16 ans et +
Mercredi	16h-17h	(T1)	11 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)	12 séances	16 ans et +
-------	-------------	------	------------	-------------

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Lundi	20h-21h30	(T2)	12 séances	16 ans et +
-------	-----------	------	------------	-------------

Mardi	19h-20h30	(T2)	12 séances	16 ans et +
-------	-----------	------	------------	-------------

Gymnase Henri Dunant / Rue Charles Oursel

Mercredi	20h30-22h	(T2)	11 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)	12 séances	16 ans et +
-------	-------------	------	------------	-------------

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi	19h15-20h15	(T1)	11 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)	12 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)	12 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)	12 séances	16 ans et +
-------	---------	------	------------	-------------

Jeudi	18h15-19h15	(T1)	12 séances	16 ans et +
-------	-------------	------	------------	-------------



RUNNING

Base Nautique et des sports de Nature / promenade Alice Milliat

Jeudi	18h15-19h30	(T1)	12 séances	16 ans et +
-------	-------------	------	------------	-------------

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



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 14 septembre au vendredi 18 décembre 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)	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 OU ANNUELLE

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

• Forfait trimestriel du **lundi 14 septembre au vendredi 18 décembre 2026**.

• Forfait annuel du **lundi 14 septembre 2026 au vendredi 25 juin 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	ANNUEL	TRIMESTRIEL
Formule	$(QF \times 8,176\%) + 102,26\text{€}$	$(QF \times 3,774\%) + 37,73\text{€}$
Tarif plancher 2026	153,77€	61,51€
Tarif plafond 2026	287,04€	123,02€
NON DIJONNAIS	ANNUEL	TRIMESTRIEL
Formule	$(QF \times 9,402\%) + 117,60\text{€}$	$(QF \times 4,340\%) + 43,39\text{€}$
Tarif plancher 2026	176,83€	70,73€
Tarif plafond 2026	330,09€	141,47€

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



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.

**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.

**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.

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 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