Chers amis,

Il n'est nul besoin de rappeler l'intérêt de l'activité physique pour améliorer l'équilibre glycémique.

Nous en somme tous convaincus.

Ce message pour vous rappeler les offres de l'AFD et de BOUGER ENSEMBLE.

Pour l'AFD, une marche hebdomadaire permettant de découvrir des horizons prés de chez nous ignorés de beaucoup. L'animateur prépare avec grand soin chaque sortie. Voir sur le site de l'AFD les rendez-vous.

Avec BOUGER ENSEMBLE, association créée avec les Insuffisants respiratoires et le club Cœur et Santé. Chacune des activés proposées est animée par un éducateur spécialisé.

Une marche + Aquagym ou gymnastique dans la semaine, pourquoi pas ?

Important, la convivialité est toujours présence lors de ces rendez-vous.

Vous trouverez en pièce jointe tous les créneaux de Bouger Ensemble.

Possibilité de se faire accompagner d'un proche.

N'hésitez pas à questionner.

Pour Bouger Ensemble :

Robert YVRAY

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SAISON 2022–2023 (planning complet du 15/11/2022)

ACTIVITES	LIEUX - CONTACTS	JOURS	HORAIRES	Encadrant
Aquagym *1 samedi sur 2 les semaines impaires*	**Piscine des ROSIERS** 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Samedi	9h00 à 10h00	Anaïs ou Andréas
		Samedi	10h00 à 11h00	
		Samedi	11h00 à 12h00	
Aquagym *hors vacances scolaires*	**Piscine du CARROUSEL** 2 cours du Parc – 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	9h30 à 10h30	Anaïs
		Lundi	15h30 à 16h30	Sébastien
		Mardi	15h30 à 16h30	
		Jeudi	15h30 à 16h30	
		Vendredi	15h30 à 16h30	
	Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE apadgeant@gmail.com 06 72 04 17 00	Mardi	16h15 à 17h00	Rémy
	Piscine de la Fontaine d'OUCHE Allée de Ribeauvillé – 21000 DIJON magali.spahr@sfr.fr 07 70 64 36 80	Vendredi	11h00 à 12h00	Magali
	Piscine des GRESILLES 1 allée Marius Chanteur – 21000 DIJON magali.spahr@sfr.fr 07 70 64 36 80	Vendredi	14h25 à 15h20	Magali
Endurance *ergomètres (vélos, tapis, rameurs, appareils de musculation)*	**Adhérents CCS** **Centre de Rééducation et de Réadaptation (C2R)** 23 A rue Gaffarel – 21000 DIJON 03 80 29 31 62	Lundi	18h00 à 19h00	Bérangère
		Mardi	17h15 à 18h15	Cyrielle
		Mercredi	18h00 à 19h00	Bérangère
		Jeudi	18h00 à 19h00	Manon
Endurance *ergomètres (vélos)*	**Complexe du CARROUSEL** 2 cours du Parc – 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	11h00 à 12h00	Anaïs
Renforcement Etirements	**Salle des ROSIERS** 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	17h45 à 18h45	Anaïs
Endurance *ergomètres*		Lundi	18h45 à 19h45	
Gymnastique *prévention cardio*		Mercredi	17h45 à 18h45	Andréas
Endurance *entrainement à l'effort*		Mercredi	18h45 à 19h45	
Gymnastique douce puis **Endurance**		Jeudi	17h45 à 19h00	
Renforcement musculaire	**Salle annexe du gymnase BOIVIN** 22 rue de la Côte d'Or – 21000 DIJON apadgeant@gmail.com 06 72 04 17 00	Lundi	17h15 à 18h15	Rémy
Marches en extérieur	**Marche douce** Parc de la Colombière – 21000 DIJON apadgeant@gmail.com 06 72 04 17 00	Mercredi	11h00 à 12h00	Rémy
	Marche nordique Plateau de Chenove ou autres lieux nordic.dijon@yahoo.fr 06 49 44 80 57	Mardi	14h00 à 15h30	Jean et Sylvie

POUR INTÉGRER UNE DES ACTIVITÉS DU TABLEAU PRÉCÉDENT

Vous devez être **adhérent(e)** à jour de la cotisation auprès de votre association.

Vous devez ensuite vous **inscrire** auprès de **l'animatrice (ou l'animateur) encadrant** l'activité de votre choix (voir colonne « CONTACTS » dans le tableau page précédente).

Après votre inscription, vous pourrez pratiquer votre activité.

Les séances sont payantes, le règlement sera effectué auprès de l'animatrice (ou l'animateur) qui vous indiquera les conditions du paiement.

ACTIVITES avec des partenaires

ACTIVITES	LIEUX - CONTACTS	JOURS	HORAIRES	Encadrant
Natation Santé	**Piscine de CHENOVE** 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE chenovenatation@wanadoo.fr 03 80 52 28 06	Contacter les responsables dans la colonne « CONTACTS » ci-contre		Animatrices et animateurs Nager Forme Santé
Aviron Santé	**Club de l'Aviron dijonnais** Base nautique du lac Kir – 21000 DIJON contact@avirondijonnais.com 06 71 94 00 82 goudetcarole@gmail.com 06 81 97 00 37 davidclerget@gmail.com 06 80 15 52 33	Contacter les responsables dans la colonne « CONTACTS » ci-contre		Référent « Aviron santé » pour l'Aviron dijonnais : Carole Goudet

Pour connaître les conditions afin de participer aux deux activités ci-dessus, joindre les responsables figurant dans la colonne « CONTACTS ».

Pour toute demande, contacter l'association BOUGER ENSEMBLE ou CŒUR et SANTE :

Adresse postale : Boîte S3 – 2 rue des Corroyeurs - 21068 DIJON CEDEX

Adresse électronique : bougerensemble@sfr.fr Téléphone : 06 43 37 28 82

Avec le soutien de :

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE

FDVA FONDS POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE

Dijon