AFD 21
Association des Diabétiques de Côte d'Or

ACTIVITES PREVUES

DE JANVIER A MAI 2023

Mois de janvier

Jeudi 5 janvier - 9h Campagne de dépistage de la rétinopathie – IS sur TILLE.
Vendredi 6 janvier – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 6 janvier – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Samedi 7 janvier – 14h / 17h – ELAN SOLIDAIRE DIJON – MDA
Lundi 9 janvier – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 10 janvier - 9h Campagne de dépistage de la rétinopathie – MONTBARD
Mardi 10 janvier – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD.
Mardi 10 janvier – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Mercredi 11 janvier - 9h Campagne de dépistage de la rétinopathie – SEURRE
Vendredi 13 janvier – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 13 janvier – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 13 janvier – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 16 janvier – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 17 janvier – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 17 janvier – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Mardi 17 janvier -9h Campagne de dépistage de la rétinopathie – VENAREY L.L.
Mardi 17 janvier – 14h30 / 16h30 – Bien Être Formation – Formation assistants vie.
Mercredi 18 janvier – 9h / 12h – Permanence France Assos Santé - CHU
Mercredi 18 janvier : - 14h / 17h - C.A. de l'AFD21 – Salle 501 MDA
Jeudi 19 janvier - 9h Campagne de dépistage de la rétinopathie – GENLIS.
Vendredi 20 janvier – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 20 janvier – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 20 janvier - 9h Campagne de dépistage de la rétinopathie – GENLIS.
Vendredi 20 janvier _ 9h30 / 11h30 – ELAN SOLIDAIRE – Montbard – Salle Buffon
Samedi 21 janvier – 9h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 23 janvier – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard

Mardi 24 janvier – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD

Mardi 24 janvier – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON

Mardi 24 janvier - 9h Campagne de dépistage de la rétinopathie – VITTEAUX.

Jeudi 26 janvier - 9h Campagne de dépistage de la rétinopathie – AUXONNE.

Vendredi 27 janvier _ 9h30 / 11h30 – ELAN SOLIDAIRE – Chatillon – Lieu à défini.

Vendredi 27 janvier – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD

Vendredi 27 janvier – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU

Vendredi 27 janvier – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON

Lundi 30 janvier – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard

Mardi 31 janvier – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD

Mardi 31 janvier – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON

Mois de février

Jeudi 2 février - 9h Campagne de dépistage de la rétinopathie – NOLAY.
Vendredi 3 février – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 3 février – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 3 février – 14h Randonnée péestre – « Marche avec.. » - DIJON
Samedi 4 février – 14h / 17h – ELAN SOLIDAIRE DIJON – MDA
Lundi 6 février – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 7 février – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 7 février – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Mardi 7 février – 19h Campagne de dépistage de la rétinopathie – POUILLY en A.
Jeudi 9 février – 14h / 16h – ELAN SOLIDAIRE – SAULIEU– Espace Bertin
Vendredi 10 février – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 10 février – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 10 février – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 13 février – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 14 février – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 14 février – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Mercredi 15 février – 9h / 12h – Permanence France Assos Santé - CHU
Vendredi 17 février – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 17 février – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Samedi 18 février – 9h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 20 février – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 21 février – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 21 février – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 24 février – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 24 février – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 24 février – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 27 février – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 28 février – 9h30 / 16h - C.A. de l'AFD BFC – Salle MDA DIJON
Mardi 28 février – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 28 février – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON

Mois de mars

Mercredi 1er mars – 8h30 / 12h – Prévention-Dépistage – Foyer Manutention.
Vendredi 3 mars – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 3 mars – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 3 mars – 14h Randonnée péestre – « Marche avec.. » - DIJON
Samedi 4 mars – 14h / 17h – ELAN SOLIDAIRE DIJON – MDA
Lundi 6 mars – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 7 mars – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 7 mars – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 10 mars – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 10 mars – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 10 mars – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 13 mars – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 14 mars – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 14 mars – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Mercredi 15 mars – 9h / 12h – Permanence France Assos Santé - CHU
Vendredi 17 mars – 9h30 / 11h30 - ELAN SOLIDAIRE – Montbard – Salle Buffon
Vendredi 17 mars – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 17 mars – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU

Samedi 18 mars – 9h 30 Assemblée Générale AFD 21 – Espace TIMKL – Toison d'Or
Samedi 18 mars – 12h 45 Déjeuner de l'AG – Rest « Campanile » Toison d'Or

Lundi 20 mars – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 21 mars – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 21 mars – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 24 mars – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 24 mars – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Samedi 25 mars – 9h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 27 mars – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 28 mars – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 28 mars – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 31 mars – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 31 mars – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 31 mars – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON

Mois de avril

Samedi 1er avril - 14h / 17h – ELAN SOLIDAIRE DIJON – MDA
Mercredi 5 avril – 8h30 / 12h – Prévention-Dépistage – Foyer Manutention.
Vendredi 7 avril – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 7 avril – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 7 avril – 14h Randonnée péestre – « Marche avec.. » - DIJON
Mardi 11 avril – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 11 avril – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 14 avril – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 14 avril – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 14 avril – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 17 avril – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 18 avril – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 18 avril – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Mercredi 19 avril – 9h / 12h – Permanence France Assos Santé - CHU
Vendredi 21 avril – 9h30 / 11h30 - ELAN SOLIDAIRE – Montbard – Salle Buffon
Vendredi 21 avril – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 21 avril – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Samedi 22 avril - 9h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 24 avril – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 25 avril – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 25 avril – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 28 avril – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 28 avril – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 28 avril – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON

Mois de mai

Mardi 2 mai – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 2 mai – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 5 mai – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 5 mai – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 5 mai – 14h Randonnée péestre – « Marche avec.. » - DIJON
Samedi 6 mai – 14h / 17h – ELAN SOLIDAIRE DIJON – MDA
Mardi 9 mai – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 9 mai – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 12 mai – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 12 mai – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 12 mai – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 15 mai – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 16 mai – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 16 mai – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Mercredi 17 mai – 9h / 12h – Permanence France Assos Santé - CHU
Vendredi 19 mai – 9h30 / 11h30 - ELAN SOLIDAIRE – Montbard – Salle Buffon
Vendredi 19 mai – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 19 mai – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Samedi 20 mai – 9h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Lundi 22 mai – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 23 mai – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 23 mai – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 26 mai – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 26 mai – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU
Vendredi 26 mai – 14h Randonnée pédestre – « Marche avec.. » - DIJON
Samedi 27 mai – 9h – Prévention / Tests glycémiques – Parcours cœur – ST JULIEN
Lundi 30 mai – 10h / 11h 30 – Gymnastique adaptée – Montbard
Mardi 28 mai – 10h / 11h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Mardi 28 mai – 13h30 / 15h – Gymnastique adaptée – CHATILLON
Vendredi 31 mai – 14h / 15h 30 – Aquagym adaptée – Piscine de MONTBARD
Vendredi 31 mai – 9h15 / 10h 45 – Gymnastique adaptée – SAULIEU