

Chers amis,

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

Nous en sommes 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 près 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 activités proposées est animée par un éducateur spécialisé.

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

Important, la convivialité est toujours présente 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

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES EN CÔTE D'OR

Lundi - 10h / 11h 30 - Gymnastique adaptée - Montbard

Mardi - 10h / 11h 30 - Aquagym adaptée - Piscine de MONTBARD.

Mardi — 13h30 / 15h - Gymnastique adaptée - CHATILLON

Vendredi - 14h / 15h 30 - Aquagym adaptée - Piscine de MONTBARD

Vendredi - 9h15 / 10h 45 - Gymnastique adaptée – SAULIEU

Vendredi -14h- randonnée pédestre <<marche avec>> -dijon

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES - SAISON 2023– 2024

PLANNING PAR TYPE D'ACTIVITÉS

Activités	Lieux - Contacts	Jours	Horaires	Encadrants
Aquagym <i>1 samedi sur 2 les semaines impaires</i>	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	
		Samedi	12h00 à 13h00	
Aquagym <i>hors vacances scolaires</i>	Piscine du CARROUSEL 2 cours du Parc – 21000 DIJON jovet.laly71@gmail.com bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	9h00 à 10h00	Laly
		Lundi	15h45 à 16h45	Sébastien
		Mardi	15h45 à 16h45	
		Jeudi	15h45 à 16h45	
	Vendredi	15h45 à 16h45		
	Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE melissa.eapa@hotmail.com	Mardi	16h15 à 17h00	Mélissa
Piscine de la Fontaine d'OUCHE Allée de Ribeuuillé – 21000 DIJON magali.spahr@sfr.fr melissa.eapa@hotmail.com	Vendredi	11h00 à 12h00	Magali et Mélissa	
	Piscine des GRESILLES 1 allée Marius Chanteur – 21000 DIJON magali.spahr@sfr.fr melissa.eapa@hotmail.com	Vendredi		14h25 à 15h20
Endurance (*)	Centre de Rééducation et de Réadaptation (C2R) 23 A rue Gaffarel – 21000 DIJON 03 80 29 31 62	Lundi	18h00 à 19h00	Manon
		Mardi	17h15 à 18h15	Cyrielle
		Mercredi	18h00 à 19h00	Manon
		Jeudi	18h00 à 19h00	Mathilde
Endurance (*)	Salle des ROSIERS 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	12h00 à 13h00	Anaïs
Gymnastique		Mardi	17h45 à 18h45	
Endurance (*)		Mardi	18h45 à 19h45	
Gymnastique		Mercredi	17h30 à 18h30	Andréas
Endurance (*)		Mercredi	18h30 à 19h30	
Gym/Endurance		Jeudi	17h30 à 18h45	
Gymnastique	Salle annexe du gymnase BOIVIN 22 rue de la Côte d'Or – 21000 DIJON jovet.laly71@gmail.com	Lundi	17h15 à 18h15	Laly
Marches en extérieur	Marche adaptée avec bâtons Lieu fixé à chaque séance nordic.dijon@yahoo.fr 06 49 44 80 57	Mardi	14h00 à 15h30	Jean et Sylvie
	Marche douce Parc de la Colombière – 21000 DIJON jovet.laly71@gmail.com	Mercredi	11h00 à 12h00	Laly

(*) Activités sur ergomètres (vélo, tapis de marche...)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-10h Aquagym Piscine du Carrousel Encadrant : Laly	14h-15h30 Marche adaptée avec bâtons En extérieur Encadrant : Jean et Sylvie	11h-12h Marche douce Parc de la Colombière Encadrant : Laly	15h45-16h45 Aquagym Piscine du Carrousel Encadrant : Sébastien	11h-12h Aquagym Piscine Fontaine d'Ouche Encadrant : Magali et Mélissa	9h-10h Aquagym (1 semaine sur 2) Piscine des Rosiers Encadrant : Anaïs ou Andréas
12h-13h Endurance (*) Salle des Rosiers Encadrant : Anaïs	15h45-16h45 Aquagym Piscine du Carrousel Encadrant : Sébastien	17h30-18h30 Gymnastique Salle des Rosiers Encadrant : Andréas	17h30-18h45 Gym/Endurance Salle des Rosiers Encadrant : Andréas	14h25-15h20 Aquagym Piscine des Grésilles Encadrant : Magali et Mélissa	10h-11h Aquagym (1 semaine sur 2) Piscine des Rosiers Encadrant : Anaïs ou Andréas
15h45-16h45 Aquagym Piscine du Carrousel Encadrant : Sébastien	16h15-17h Aquagym Piscine de Chenove Encadrant : Mélissa	18h-19h Endurance (*) Salle au C2R Encadrant : Manon	18h-19h Endurance (*) Salle au C2R Encadrant : Mathilde	15h45-16h45 Aquagym Piscine du Carrousel Encadrant : Sébastien	11h-12h Aquagym (1 semaine sur 2) Piscine des Rosiers Encadrant : Anaïs ou Andréas
17h15-18h15 Gymnastique Salle Boivin Encadrant : Laly	17h15-18h15 Endurance (*) Salle au C2R Encadrant : Cyrielle	18h30-19h30 Endurance (*) Salle des Rosiers Encadrant : Andréas			12h-13h Aquagym (1 semaine sur 2) Piscine des Rosiers Encadrant : Anaïs ou Andréas
18h-19h Endurance (*) Salle au C2R Encadrant : Manon	17h45-18h45 Gymnastique Salle des Rosiers Encadrant : Anaïs				
	18h45-19h45 Endurance (*) Salle des Rosiers Encadrant : Anaïs				



PLANNING 2023-2024 PAR JOUR DE LA SEMAINE

(*) Activités sur ergomètres (vélo, tapis de marche...)

Version du 05/10/2023

Pour assister aux séances, vous devez :

- **être adhérent(e)** à jour de la cotisation auprès de votre association ; **vous inscrire** auprès des encadrant(e)s de la séance (adresses mails dans colonne « **Contacts** » du 1^{er} tableau). Le **paiement** des séances sera effectué **auprès des encadrant(e)s** qui vous en indiqueront les modalités.