

PLANNING 2026–2027
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Activités	Lieux – Contacts	Jours	Horaires	Encadrant(e)s
Aquagym	Piscine des ROSIERS 45 bd Henri Bazin – DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr arthurml39700@gmail.com	Samedi	11h00 à 12h00	Anaïs/Arthur
			12h00 à 13h00	
			13h00 à 14h00	
			14h00 à 15h00	
Aquagym <i>hors vacances scolaires</i>	Piscine du CARROUSEL 2 cours du Parc – DIJON Émeline chevaux.emeline71@orange.fr Arthur arthurml39700@gmail.com Sébastien 06 37 09 53 68	Lundi	9h00 à 10h00	Émeline
		Lundi	10h15 à 11h15	Arthur
		Lundi	15h30 à 16h30	
		Mardi	15h45 à 16h45	Sébastien
		Jeudi	15h45 à 16h45	
		Vendredi	15h30 à 16h30	Arthur
	Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan – CHENOVE cartieromain@gmail.com	Mardi	16h15 à 17h00	Romain
	Piscine Fontaine d'OUCHÉ Allée de Ribeauvillé – DIJON cartieromain@gmail.com	Vendredi	11h00 à 12h00	
	Piscine des GRESILLES 1 allée Marius Chanteur – DIJON fanny.bosset@gmail.com	Vendredi	14h25 à 15h20	Fanny
Endurance	Salle des ROSIERS 45 bd Henri Bazin – DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	12h00 à 13h00	Anaïs
Gymnastique		Mardi	17h45 à 19h45	
Endurance		Mardi	17h30 à 19h30	
Gymnastique		Mercredi	17h30 à 18h30	
Endurance		Mercredi	18h30 à 19h30	Arthur
Gymnastique		Jeudi	17h15 à 18h15	
Endurance		Jeudi	18h15 à 19h15	
Gymnastique <i>hors vacances scolaires</i>	Salle annexe BOIVIN 22 rue de la Côte d'Or – DIJON chevaux.emeline71@orange.fr	Lundi	17h15 à 18h15	Émeline
Marches Randonnées en extérieur	Marche nordique adaptée Extrémité rue de la rente Giron – DIJON nordic.dijon@yahoo.fr 06 71 35 39 53	Mercredi	14h30 à 15h45	Sylvie
	Marche douce Parc de la Colombière arthurml39700@gmail.com	Mardi	14h00 à 15h00	Sébastien
	Marche conviviale Plateau de Chenove bougerensemble.rosiers@yahoo.fr 06 79 15 18 04	Mercredi 2/mois semaine paire	10h00 à 12h00	Anaïs
	Randonnée adaptée Dates et lieux fixés chaque mois chevaux.emeline71@orange.fr	2/mois Lundi Samedi	14h00 à 16h00 10h00 à 12h00	Émeline

QUESTIONS PRATIQUES

Comment pratiquer les activités ?

Vous devez avoir adhéré à l'une des associations :

Club Cœur et Santé - ABIR - **AFD21**

Vous devez vous inscrire à l'activité de votre choix auprès des encadrant(e)s (voir adresse mail ou téléphone dans la colonne « Contacts » du planning ci-joint).

Quelles sont les dates de reprise des activités ?

Aquagym piscine des Rosiers	Contactez les encadrant(e)s
Aquagym piscine du Carrousel	07/09/2026
Aquagym piscine de Chenove	08/09/26
Aquagym piscine Fontaine d'Ouche	11/09/2026
Aquagym piscine des Grésilles	11/09/2026
Gymnastique annexe Boivin	07/09/2026
Endurance et Gymnastique aux Rosiers	Contactez les encadrant(e)s
Marches nordique, douce et conviviale	Contactez les encadrant(e)s
Randonnée adaptée	samedi 19/09/2026 et lundi 28/09/2026

Quels sont les tarifs des séances ?

Malgré l'inflation et la hausse des charges, nous maintenons la séance à **5 €**.

Mais, désormais **le tarif est à la séance**.

Ainsi, la séance « d'aquagym » à la piscine de Chenove sera retenue pour une case entière sur la carte, soit 5 €.

Les séances de « Marche » et de « Randonnée » sont à 5 €.

Pour obtenir une carte de 10 séances permettant d'accéder à tous types d'activité : L'achat d'une carte à **50 €** est à faire auprès de l'encadrant(e).

Païement :

- ☐ par **chèque à l'ordre de Bouger Ensemble**
- ☐ ou en **liquide dans une enveloppe avec le nom de l'adhérent**.

Comment contacter les organisations ?

Association Bouger Ensemble	Club Cœur et Santé
Président : Gérard TARDY	Responsable : Daniel LARUE
Mail : bougerensemble@sfr.fr Téléphone : 06 43 37 28 82	Mail : dhl.be@orange.fr Téléphone : 06 71 26 79 68

Adresse postale : Maison des Associations – Bouger Ensemble - Club Cœur et Santé
Boîte S3 – 2 rue des Corroyeurs
21068 DIJON CEDEX

Site de Bouger Ensemble : bouger-ensemble-dijon.fr

Site de l'afd 21 25 70 : Afd21.federationdesdiabetiques.org

Contact : Afd21@federationdesdiabetiques.org 03 80 30 61 42