



BOUGER ENSEMBLE

La reprise de toutes les activités de BOUGER ENSEMBLE se fait traditionnellement en septembre. Pour la saison 2020-2021, cette reprise se trouve bousculée pour les raisons que nous connaissons tous (la circulation du coronavirus et les mesures barrières). Sous réserve qu'il n'y ait pas de nouvelles dispositions plus contraignantes, la reprise des activités de la liste ci-dessous uniquement est prévue à partir du lundi 14 septembre 2020 (semaine n° 38) :

ACTIVITES	LIEUX - CONTACTS	JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS
Aquagym <i>Sauf vacances scolaires</i>	Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE apadgeant@gmail.com 06 72 04 17 00	Mardi	16h15 à 17h00	Rémy Soupeaux
	Piscine des GRESILLES 1 allée Marius Chanteur – 21000 DIJON magali.spahr@sfr.fr 07 70 64 36 80	Vendredi	14h25 à 15h20	Magali Spahr
Gymnastique	Gymnase UFR STAPS Campus Montmuzard – 21000 DIJON legrand.a16@gmail.com	Mardi	18h00 à 19h00	Andréas Legrand
Marche	Marche douce Parc de la Colombière – 21000 DIJON apadgeant@gmail.com 06 72 04 17 00	Mercredi	11h00 à 12h00	Rémy Soupeaux
	Marche nordique Plateau de Chenove ou autres lieux <i>Inscription : le contact sera communiqué ultérieurement</i>	Mardi	14h00 à 15h30	Jean Rocchi Sylvie Duval
Natation Santé	Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE chenovenatation@wanadoo.fr 03 80 52 28 06	Vendredi	16h00 à 17h00	Julia Daniels-Rojas
Aviron Santé	Club de l'Aviron dijonnais Base nautique du lac Kir – 21000 DIJON goudetcarole@gmail.com 06 81 97 00 37 davidclerget@gmail.com 06 80 15 52 33 <i>Reprise dès le mardi 01/09/2020</i>	Mardi	18h00 à 20h00	Carole Goudet et animateurs de l'Aviron dijonnais

La gymnastique à DIVIO (jeudi de 17h30 à 18h30 avec Rémy Soupeaux) est actuellement en attente de confirmation par les responsables de la structure.

En revanche, TOUTES les ACTIVITES aux ROSIERS sont ajournées jusqu'à fin décembre 2020.

Nous vous préviendrons lorsque la reprise de ces activités sera effective.

En attendant, nous étudions d'autres possibilités pour les remplacer mais ces dernières ne sont pas finalisées, il est donc impossible de vous donner pour l'instant un planning (jours et heures) précis.

Pour information, la liste ci-dessous indique les activités à l'étude :

ACTIVITES LIEUX

Aquagym

Piscine du Carrousel – 21000 DIJON

Piscine de Divio – 21000 DIJON

Piscine de la Fontaine d'Ouche – 21000 DIJON

Gymnastique Gymnases de la ville de Dijon

Vous serez informé de l'évolution de ces projets.

Dijon, le 21 juillet 2020

Association créée en 2005 par 3 associations de patients

ABIR :



Association Bourguignonne des Insuffisants Respiratoires

AFD 21 :



Association Française des Diabétiques de Côte d'Or

CLUB CŒUR et SANTÉ :



Patients Cardiaques de Dijon

BOUGER ENSEMBLE

- a passé des Conventions avec:
 - le C H U de Dijon
 - l'association France – Parkinson
 - - l'association FACE (fibromyalgie)
 - - l'association France Alzheimer
- pour que leurs patients puissent bénéficier de ses activités



BOUGER ENSEMBLE a pour but de faire bénéficier ses adhérents des bienfaits d'une activité physique adaptée, encadrée par des professionnels de la santé et du sport.



**BOUGER ENSEMBLE est gérée
uniquement par des Bénévoles,
les seuls salariés sont
évidemment les éducateurs
sportifs.**

ACTIVITÉS VARIÉES

ENDURANCE

GYMNASTIQUE

EQUILIBRE

ASSOUPPLISSEMENT

PISCINE

AQUAGYM

RENFORCEMENT

MUSCULAIRE

LA MARCHE

NORDIQUE

ENDURANCE



GYMNASTIQUE



EQUILIBRE

ASSOUPPLISSEMENT



PISCINE



AQUAGYM



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Où pratiquer ces activités ?

Au Centre DIVIO

A la Clinique des Rosiers

A la piscine de Chenôve

A la piscine des Grésilles

**En extérieur et intérieur pour la marche
nordique**

Renseignez-vous !



Nous avons mis en place 16 séances par semaine.

Pour que chacun soit accompagné par un professionnel, le nombre de participants est volontairement limité à 14



**Si d'autres Associations de
santé souhaitent se joindre à
nous, nous créerons des
partenariats**



- Le financement a comme source principale la subvention ARS et une participation des adhérents de 5 € de l'heure d'activité.
- Equilibre toujours délicat pour les charges salariales et location d'espace.
- Recherche de sponsors d'origines diverses



BOUGER ENSEMBLE

MAISON DES ASSOCIATIONS

2 Rue des Corroyeurs

Boîte S 3

21068 DIJON Cedex

Tél : 03 80 41 74 20

Courriel : bouger.ensemble@aliceadsl.fr

FIN

Merci de votre attention

