



ACTIVITÉS SPORTIVES POUR JEUNES ET ADULTES

DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE

15 septembre au 19 décembre 2025

Automne 2025

HORS
VACANCES
SCOLAIRES

Dijon rassemble



| | |
|---|-----------|
| Le mot de Madame la maire | 3 |
| Inscriptions par Internet | 4 |
| Tarification | 6 |
|  ACTIVITÉS JEUNES | 7 |
|  ACTIVITÉS ADULTES | 14 |
| Renseignements | 22 |

La ville de Dijon, soucieuse de promouvoir la qualité éducative des temps de l'enfant, met en place le dispositif *Dijon sport découverte*.

À ce titre, les activités sont encadrées par des éducateurs tous diplômés qui sont soucieux de proposer aux enfants une évolution pédagogique permettant à chacun de s'inscrire dans une démarche de réussite éducative et sportive.

Activités accessibles aux personnes porteuses de handicap

Afin de garantir les bonnes conditions de l'inclusion, merci de prendre contact avec *Dijon sport découverte* trimestre, **avant les inscriptions**, pour confirmer les modalités d'accessibilité en fonction du handicap du participant, de la configuration des locaux, du type de matériel utilisé et des compétences du cadre technique.

Cet été, Dijon a encore vibré au rythme du sport !

Entre le Dijon sport truck, les Samedis sportifs et le dispositif Dijon sport découverte vacances, les Dijonnaises et Dijonnais ont bougé, respiré, profité.

Et la rentrée ne compte pas ralentir le tempo !

Avec plus de 300 créneaux et 30 disciplines, Dijon sport découverte invite petits et grands à rester actifs, dès 2 ans, et sans limite d'âge.

Les enfants ont l'embarras du choix : gymnastique parent/enfant, jardin des sports, natation, basket, danse, roller, escalade, plongée...

Et cette année, une belle nouveauté : le Savoir-rouler à vélo, pour apprendre à pédaler en toute autonomie, tout en soutenant les mobilités douces.

Les adultes aussi ont de quoi se faire plaisir : aquagym, pilates, badminton, fitboxing...

Et pour prendre soin d'eux, ils pourront tester le Pack bien-être et forme qui permet de multiplier les séances chaque semaine.

Le tout reste accessible à tous, grâce à une tarification adaptée aux ressources de chaque famille.

Alors, prêt(e)s à enfiler vos baskets ? Très belle rentrée sportive à toutes et à tous !

Nathalie Koenders

Maire de Dijon

1^{ère} vice-présidente de Dijon métropole





100% INTERNET

sur eservices.dijon.fr

**Du mercredi 3 septembre 2025 à 8h
au dimanche 14 septembre 2025 minuit**
dans la limite des places disponibles.

Pour s'inscrire sur Internet aux activités *Dijon sport découverte* trimestre, c'est simple, il faut :

- Créer ou avoir un compte **eservices.dijon.fr**
- Créer ou avoir un dossier famille pour accéder à votre espace famille
- Se rendre dans l'onglet "**eservices/compte famille**" puis "**culture/sports**" et "**Dijon sport découverte**"

Les activités reprendront le **lundi 15 septembre**
jusqu'au vendredi 19 décembre 2025.

Pas de séance **durant les vacances scolaires**
du samedi 18 octobre au dimanche 2 novembre 2025.

Pas d'activité **les samedis 18 octobre**
et 20 décembre 2025.

✧ ATTENTION ✧

Votre "**Dossier famille**" devra être créé au minimum 48 heures avant toute demande d'inscription à *Dijon sport découverte*.

Aucune inscription ne pourra être effectuée avant ce délai.

Vous aurez ensuite accès aux inscriptions *Dijon sport découverte*. Vous recevrez un accusé de réception attestant de la prise en compte immédiate des inscriptions demandées.

Si toutefois vous ne pouvez pas constituer votre dossier famille ou vous inscrire depuis votre domicile :

→ Vous pouvez effectuer cette démarche à l'accueil général de la ville de Dijon, 11, rue de l'Hôpital, dans les mairies de quartier Toison d'Or, Grésilles, Bourroches, Mansart et Fontaine d'Ouche. Cette démarche devra elle aussi être effectuée au minimum 48 heures avant toute inscription.

→ Nous vous rappelons que les inscriptions prises par Internet peuvent être supprimées depuis votre fiche famille dans **eservices.dijon.fr**. Après la période d'inscription, aucune annulation ne peut être prise en compte sauf les motifs d'annulation bien spécifiés dans le règlement *Dijon sport découverte* accessible sur **eservices.dijon.fr**.

→ De plus, la ville de Dijon se réserve le droit de modifier ses programmes et n'acceptera les inscriptions que dans la limite des places disponibles.



Facturation unique adaptée aux revenus

Cette tarification permet de proposer des tarifs proportionnels aux ressources totales de la famille ou du foyer tenant compte de la composition familiale et du lieu de résidence. Un coefficient est appliqué sur les ressources pour déterminer le tarif trimestriel. Le règlement des activités s'effectuera suite à une facturation.

Le mode de calcul est le suivant

Un simulateur de tarif est disponible sur eservices.dijon.fr (onglet "famille" puis "simulation tarifs")

| T1 : activité inférieure à 1h | T2 : activité entre 1h et 2h | T3 : activité entre 2h et 3h | T4 : équitation enfants | T5 : équitation adultes |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

DIJONNAIS

| | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Formule (1 séance) | (QF x 0,24%) 0,55€ | (QF x 0,257%) 0,49€ | (QF x 0,429%) 1,18€ | (QF x 1,159%) 2,80€ | (QF x 1,411%) 3,30€ |
| Tarif plancher 2025 à la séance | 1,01€ | 1,12€ | 1,52€ | 4,56€ | 5,58€ |
| Tarif plafond 2025 à la séance | 5,07€ | 5,32€ | 8,52€ | 23,63€ | 28,59€ |

NON DIJONNAIS

| | | | | | |
|------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Formule (1 séance) | (QF x 0,286%) 0,64€ | (QF x 0,296%) 0,58€ | (QF x 0,493%) 1,36€ | (QF x 1,345%) 3,23€ | (QF x 1,623%) 3,81€ |
| Tarif plancher 2025 à la séance | 1,16€ | 1,28€ | 1,74€ | 5,24€ | 6,41€ |
| Tarif plafond 2025 à la séance | 5,83€ | 6,11€ | 9,79€ | 27,17€ | 32,87€ |



ACTIVITÉ AQUATIQUE ENFANTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | | |
|----------|-------------|------|-------------------|----------|
| Lundi | 16h30-17h10 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Lundi | 17h15-17h55 | (T1) | 12 séances | 6-7 ans |
| Mercredi | 12h10-12h50 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Mercredi | 12h10-12h50 | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |
| Mercredi | 12h10-12h50 | (T1) | 12 séances | 9-11 ans |
| Mercredi | 12h50-13h30 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Mercredi | 12h50-13h30 | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |
| Mercredi | 12h50-13h30 | (T1) | 12 séances | 9-11 ans |
| Mercredi | 15h40-16h20 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Mercredi | 15h40-16h20 | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |
| Mercredi | 15h40-16h20 | (T1) | 12 séances | 9-11 ans |
| Mercredi | 16h20-17h | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Mercredi | 16h20-17h | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |
| Mercredi | 17h-17h40 | (T1) | 12 séances | 9-11 ans |
| Jeudi | 16h30-17h10 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Jeudi | 16h30-17h10 | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |
| Jeudi | 16h30-17h10 | (T1) | 12 séances | 9-11 ans |
| Vendredi | 16h30-17h10 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Vendredi | 17h15-17h55 | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | | |
|----------|-------------|------|-------------------|----------|
| Mardi | 17h15-17h55 | (T1) | 11 séances | 5-6 ans |
| Mardi | 17h15-17h55 | (T1) | 11 séances | 7-8 ans |
| Mardi | 18h-18h40 | (T1) | 11 séances | 7-8 ans |
| Mardi | 18h-18h40 | (T1) | 11 séances | 9-11 ans |
| Mercredi | 15h45-16h25 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Mercredi | 15h45-16h25 | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |
| Mercredi | 16h30-17h10 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Mercredi | 16h30-17h10 | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |
| Mercredi | 17h15-17h55 | (T1) | 12 séances | 9-11 ans |
| Jeudi | 17h15-17h55 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Jeudi | 17h15-17h55 | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |
| Jeudi | 18h-18h40 | (T1) | 12 séances | 7-8 ans |
| Jeudi | 18h-18h40 | (T1) | 12 séances | 9-11 ans |

→ Bonnet de bain obligatoire.

ACTIVITÉ AQUATIQUE ADOLESCENTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE



Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | | |
|----------|-------------|------|-------------------|-----------|
| Mercredi | 17h40-18h20 | (T1) | 11 séances | 12-17 ans |
|----------|-------------|------|-------------------|-----------|

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | | |
|-------|-----------|------|-------------------|-----------|
| Mardi | 18h-18h40 | (T1) | 11 séances | 12-17 ans |
|-------|-----------|------|-------------------|-----------|

| | | | | |
|----------|-------------|------|-------------------|-----------|
| Mercredi | 17h15-17h55 | (T1) | 11 séances | 12-17 ans |
|----------|-------------|------|-------------------|-----------|

→ Bonnet de bain obligatoire

ACTIVITÉ AQUATIQUE MULTISPORTS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE



École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

| | | | | |
|----------|---------|------|-------------------|---------|
| Mercredi | 14h-17h | (T3) | 12 séances | 7-9 ans |
|----------|---------|------|-------------------|---------|

→ Activité sportive terrestre suivie d'une activité à la piscine.

→ Bonnet de bain obligatoire.



BASKET

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

| | | | | |
|----------|---------|------|-------------------|---------|
| Mercredi | 14h-15h | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
|----------|---------|------|-------------------|---------|

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

| | | | | |
|----------|-----------|------|-------------------|---------|
| Mercredi | 14h-15h30 | (T2) | 12 séances | 6-8 ans |
|----------|-----------|------|-------------------|---------|

| | | | | |
|----------|-----------|------|-------------------|----------|
| Mercredi | 15h30-17h | (T2) | 12 séances | 8-10 ans |
|----------|-----------|------|-------------------|----------|



DANSE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

| | | | | |
|----------|---------|------|-------------------|---------|
| Mercredi | 16h-17h | (T1) | 12 séances | 4-6 ans |
|----------|---------|------|-------------------|---------|

| | | | | |
|----------|---------|------|-------------------|---------|
| Mercredi | 17h-18h | (T1) | 12 séances | 4-6 ans |
|----------|---------|------|-------------------|---------|

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

| | | | | |
|------|-------------|------|-------------------|---------|
| Jedi | 16h45-17h45 | (T1) | 12 séances | 4-6 ans |
|------|-------------|------|-------------------|---------|



ÉQUITATION

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Club partenaire - Étrier de Bourgogne

Castel de la Colombière / Chemin de la Colombière

| | | | | |
|----------|---------------|------|-------------------|-------------|
| Mardi | 17h15-18h15 | (T4) | 11 séances | 8-13 ans |
| Vendredi | 19h15 - 20h45 | (T5) | 12 séances | 16 ans et + |



ESCALADE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

| | | | | |
|-------|-----------|------|-------------------|----------|
| Lundi | 17h-18h30 | (T2) | 12 séances | 8-12 ans |
|-------|-----------|------|-------------------|----------|

Salle Cime Altitude 245 / Rue Marius Chanteur

| | | | | |
|-------|-----------|------|-------------------|----------|
| Mardi | 17h30-19h | (T2) | 11 séances | 7-10 ans |
|-------|-----------|------|-------------------|----------|

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

| | | | | |
|----------|-------------|------|-------------------|---------|
| Lundi | 17h15-18h15 | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Mercredi | 14h-15h | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Mercredi | 15h-16h | (T1) | 12 séances | 5-6 ans |
| Mercredi | 16h-17h | (T1) | 12 séances | 4-5 ans |
| Jeudi | 17h15-18h15 | (T1) | 12 séances | 4-5 ans |



FOOTBALL

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Jean Marion / Rue Marius Chanteur

| | | | | |
|----------|-------------|------|-------------------|----------|
| Mercredi | 13h30-14h45 | (T2) | 12 séances | 6-8 ans |
| Mercredi | 14h45-16h | (T2) | 12 séances | 8-10 ans |

Gymnase Dunant / Rue Charles Oursel

| | | | | |
|--------|-----------|------|-------------------|----------|
| Samedi | 14h-15h30 | (T2) | 11 séances | 6-8 ans |
| Samedi | 15h30-17h | (T2) | 11 séances | 8-10 ans |

**GYMNASTIQUE**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Centre sportif de la source / CC Fontaine d'Ouche (niveau haut)

| | | | | |
|----------|-------------|------|-------------------|----------|
| Mercredi | 14h-15h | (T1) | 12 séances | 6-8 ans |
| Mercredi | 15h15-16h15 | (T1) | 12 séances | 9-12 ans |

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand**Chemin de la rente de la Cras**

| | | | | |
|----------|-------------|------|-------------------|---------|
| Mercredi | 16h-17h | (T1) | 12 séances | 3-5 ans |
| Vendredi | 17h15-18h15 | (T1) | 12 séances | 4-6 ans |

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

| | | | | |
|--------|------------|------|-------------------|---------|
| Samedi | 9h30-10h30 | (T1) | 11 séances | 3-4 ans |
|--------|------------|------|-------------------|---------|

**GYMNASTIQUE PARENTS-ENFANTS**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand**Chemin de la rente de la Cras**

| | | | | |
|--------|-------------|------|-------------------|---------|
| Samedi | 10h45-11h45 | (T1) | 11 séances | 2-3 ans |
|--------|-------------|------|-------------------|---------|

**HANDBALL**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Camille Flammarion / Rue Camille Flammarion

| | | | | |
|--------|-------------|------|-------------------|----------|
| Samedi | 9h30-10h30 | (T1) | 11 séances | 4-6 ans |
| Samedi | 10h45-11h45 | (T1) | 11 séances | 7-10 ans |

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

| | | | | |
|----------|---------------|------|-------------------|-----------|
| Mercredi | 16h15 à 17h15 | (T1) | 12 séances | 5 à 7 ans |
|----------|---------------|------|-------------------|-----------|

**JARDIN DES SPORTS**

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

| | | | | |
|--------|-------------|------|-------------------|---------|
| Samedi | 15h15-16h15 | (T1) | 11 séances | 4-6 ans |
|--------|-------------|------|-------------------|---------|

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand**Chemin de la rente de la Cras**

| | | | | |
|--------|------------|------|-------------------|---------|
| Samedi | 9h30-10h30 | (T1) | 11 séances | 3-4 ans |
|--------|------------|------|-------------------|---------|



PATINAGE SUR GLACE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Patinoire municipale / Boulevard Trimolet

| | | | | |
|----------|---------|------|-------------------|----------|
| Mercredi | 14h-15h | (T1) | 12 séances | 6-10 ans |
| Mercredi | 15h-16h | (T1) | 12 séances | 6-10 ans |



PLONGÉE SOUS-MARINE

FICHE DE LIAISON, ATTESTATION DE NATATION DE 25 MÈTRES ET CERTIFICAT MÉDICAL SPÉCIFIQUE À LA PLONGÉE SUBAQUATIQUE OBLIGATOIRES

Club partenaire - UCPA

Piscine olympique de Dijon métropole / 12, rue Alain Bombard

| | | | | |
|-------|-----------|------|------------------|----------|
| Jeudi | 18h-19h30 | (T2) | 6 séances | 8-12 ans |
|-------|-----------|------|------------------|----------|

→ Séances du 6 novembre au 11 décembre 2025



ROLLER

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Skate-parc / Rue Général Delaborde

| | | | | |
|--------|-------------|------|-------------------|----------|
| Lundi | 16h45-17h45 | (T1) | 12 séances | 4-6 ans |
| Mardi | 16h45-17h45 | (T1) | 11 séances | 4-6 ans |
| Jeudi | 16h45-17h45 | (T1) | 12 séances | 4-6 ans |
| Samedi | 9h30-10h30 | (T1) | 11 séances | 4-6 ans |
| Samedi | 9h30-10h30 | (T1) | 11 séances | 6-8 ans |
| Samedi | 10h45-11h45 | (T1) | 11 séances | 4-6 ans |
| Samedi | 10h45-11h45 | (T1) | 11 séances | 8-10 ans |



SAVOIR ROULER À VÉLO

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École Camille Flammarion

| | | | | |
|----------|-------------|------|-------------------|----------|
| Mercredi | 14h-15h15 | (T2) | 12 séances | 6-17 ans |
| Mercredi | 15h30-16h45 | (T2) | 12 séances | 6-17 ans |



SPORT COLLECTIF 1^{ER} PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi

15h-16h

(T1)

12 séances

4-5 ans



SPORTS DE RAQUETTES

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Samedi

14h-15h

(T1)

11 séances

6-10 ans



SPORTS D'OPPOSITION

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi

13h45-14h45

(T1)

12 séances

6-8 ans

Mercredi

14h45-15h45

(T1)

12 séances

4-6 ans

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Samedi

10h45-11h45

(T1)

11 séances

6-8 ans



SPORTS NATURE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE
ATTESTATION DE RÉUSSITE AU TEST PRÉALABLE
À LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS NAUTIQUES

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi

13h30-16h30

(T3)

12 séances

8-12 ans



TENNIS 1^{ER} PAS

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Centre sportif de la source / CC Fontaine d'Ouche (niveau haut)

Mercredi

14h-15h15

(T2)

12 séances

7-8 ans

Mercredi

15h30-16h45

(T2)

12 séances

5-6 ans



TENNIS DE TABLE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Club partenaire - Dijon tennis de table (DTT)

Centre sportif de la source / CC Fontaine d'Ouche (niveau haut)

Jeudi 17h30-18h30 (T1) **12 séances** 6-10 ans



TIR À L'ARC

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi 13h45-15h45 (T1) **12 séances** 7-10 ans



TRAMPOLINE

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

Palais des sports / Rue Léon Mauris / Entrée B

Mercredi 14h 15h30 (T1) **12 séances** 7-10 ans

Mercredi 15h30 17h (T1) **12 séances** 11-14 ans



VTT

FICHE DE LIAISON OBLIGATOIRE

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Mercredi 14h-16h30 (T3) **12 séances** 7-9 ans



BADMINTON

Gymnase Bourroches / Boulevard Eugène Fyot

Lundi 12h15-13h30 (T2) **12 séances** 18 ans et +

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Lundi 20h-21h30 (T2) **12 séances** 18 ans et +

Mardi 19h-20h30 (T2) **11 séances** 18 ans et +

Gymnase Henri Dunant / Rue Charles Oursel

Mercredi 20h30-22h (T2) **12 séances** 18 ans et +

Gymnase Charles de Gaulle / Rue Nicolas de Staël

Jeudi 20h30-22h (T2) **12 séances** 18 ans et +



ÉQUITATION

Club partenaire - Étrier de Bourgogne

Castel de la Colombière / Chemin de la Colombière

Vendredi 19h15-20h45 (T5) **12 séances** 16 ans et +



FITBOXING

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Lundi 18h30-19h30 (T1) **12 séances** 18 ans et +

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Mercredi 19h15-20h15 (T1) **12 séances** 18 ans et +



CIRCUIT TRAINING

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Jeudi 19h15-20h15 (T1) **12 séances** 18 ans et +



FITNESS

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Mardi 18h-19h (T1) **11 séances** 18 ans et +

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Lundi 12h20-13h20 (T1) **12 séances** 18 ans et +

Mardi 12h20-13h20 (T1) **11 séances** 18 ans et +

Vendredi 17h30-18h30 (T1) **12 séances** 18 ans et +

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Lundi 12h20-13h20 (T1) **12 séances** 18 ans et +

Jeudi 18h-19h (T1) **12 séances** 18 ans et +

Vendredi 12h20-13h20 (T1) **12 séances** 18 ans et +

Gymnase Trémouille / Rue Pierre Prud'hon

Jeudi 18h30-19h30 (T1) **12 séances** 18 ans et +



PILATES

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand

Chemin de la rente de la Cras

Jeudi 19h-20h (T1) **12 séances** 18 ans et +

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Jeudi 12h20-13h20 (T1) **12 séances** 18 ans et +



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gymnase Château de Pouilly / Rue Édouard Manet

Lundi 19h-20h (T1) **12 séances** 18 ans et +

Jeudi 18h15-19h15 (T1) **12 séances** 18 ans et +



STRETCHING

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

Mardi 18h-19h (T1) **11 séances** 18 ans et +

Gymnase Mirande / Rue de Mirande

Jeudi 18h-19h (T1) **12 séances** 18 ans et +

PACK BIEN-ÊTRE

→ INSCRIPTION PAR TRIMESTRE

- . Forfait du lundi 15 septembre au vendredi 19 décembre 2025
- . Facturation forfait T3
- . Possibilité de participer à toutes les séances de la semaine
- . 1 facture par trimestre



GYM D'ENTRETIEN

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand
Chemin de la rente de la Cras

| | | | |
|----------|-------------|------|-------------|
| Lundi | 18h15-19h15 | (T3) | 18 ans et + |
| Mardi | 9h30-10h30 | (T3) | 18 ans et + |
| Mardi | 18h30-19h30 | (T3) | 18 ans et + |
| Jeudi | 9h30-10h30 | (T3) | 18 ans et + |
| Vendredi | 9h30-10h30 | (T3) | 18 ans et + |



FITNESS

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand
Chemin de la rente de la Cras

| | | | |
|-------|---------|------|-------------|
| Jeudi | 18h-19h | (T3) | 18 ans et + |
|-------|---------|------|-------------|



STRETCHING

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand
Chemin de la rente de la Cras

| | | | |
|----------|-------------|------|-------------|
| Mardi | 10h30-11h30 | (T3) | 18 ans et + |
| Mercredi | 18h15-19h15 | (T3) | 18 ans et + |
| Jeudi | 10h30-11h30 | (T3) | 18 ans et + |
| Vendredi | 10h30-11h30 | (T3) | 18 ans et + |



PACK FORME

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand
Chemin de la rente de la Cras

| | | | |
|----------|------------|------|-------------|
| Lundi | 9h30-11h30 | (T2) | 18 ans et + |
| Mercredi | 9h30-11h30 | (T2) | 18 ans et + |

→ Possibilité de participer aux deux créneaux.

→ Cardio-training pouvant comprendre course et marche. Renforcement musculaire avec accès en salle de sport (bouteille, serviette et tenue adaptée).



PACK MUSCULATION

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand
Chemin de la rente de la Cras

| | | | |
|-------|-----------|------|-------------|
| Mardi | 19h30-21h | (T2) | 18 ans et + |
| Jeudi | 19h30-21h | (T2) | 18 ans et + |

→ Possibilité de participer aux deux créneaux.

→ Renforcement musculaire avec accès en salle de sport (bouteille, serviette et tenue adaptée).

PACK MIDI ACTIF

→ Possibilité de participer à toutes les séances.

BADMINTON



Gymnase Bourroches / Boulevard Eugène Fyot

| | | | |
|-------|-------------|------|-------------|
| Lundi | 12h15-13h30 | (T2) | 18 ans et + |
|-------|-------------|------|-------------|

FITNESS



Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

| | | | |
|-------|-------------|------|-------------|
| Lundi | 12h20-13h20 | (T2) | 18 ans et + |
| Mardi | 12h20-13h20 | (T2) | 18 ans et + |

École municipale des sports Jean-Claude Mélinand
Chemin de la rente de la Cras

| | | | |
|----------|-------------|------|-------------|
| Vendredi | 12h20-13h20 | (T2) | 18 ans et + |
|----------|-------------|------|-------------|

PILATES



École municipale des sports Jean-Claude Mélinand
Chemin de la rente de la Cras

| | | | |
|-------|-------------|------|-------------|
| Lundi | 12h20-13h20 | (T2) | 18 ans et + |
|-------|-------------|------|-------------|

Gymnase Boivin / Rue de la Côte-d'Or

| | | | |
|-------|-------------|------|-------------|
| Jeudi | 12h20-13h20 | (T2) | 18 ans et + |
|-------|-------------|------|-------------|

ACTIVITÉS DIJ'EAU

→ INSCRIPTION TRIMESTRIELLE OU ANNUELLE

Pour un abonnement trimestriel ou annuel, vous recevrez une facture deux mois après l'issue de votre activité.

- Forfait trimestriel **du lundi 15 septembre au vendredi 19 décembre 2025.**
- Forfait annuel **du lundi 15 septembre au vendredi 26 juin 2026.**

Pas d'activités durant la période des vacances scolaires.

Facturation unique adaptée aux revenus (nouvelle tarification)

Cette tarification permet de proposer des tarifs proportionnels aux ressources totales de la famille ou du foyer tenant compte de la composition familiale et du lieu de résidence.

Un coefficient est appliqué sur les ressources pour déterminer le tarif trimestriel. Le règlement des activités s'effectuera suite à une facturation. Le mode de calcul est le suivant :

| DIJONNAIS | ANNUEL | TRIMESTRIEL |
|---------------------|--|---------------------------------------|
| Formule | $(QF \times 7,975\%) + 99,75\text{€}$ | $(QF \times 3,68\%) + 36,81\text{€}$ |
| Tarif plancher 2024 | 150€ | 60€ |
| Tarif plafond 2024 | 280€ | 120€ |
| NON DIJONNAIS | ANNUEL | TRIMESTRIEL |
| Formule | $(QF \times 9,171\%) + 114,72\text{€}$ | $(QF \times 4,233\%) + 42,33\text{€}$ |
| Tarif plancher 2024 | 172,50€ | 69€ |
| Tarif plafond 2024 | 322€ | 138€ |

Un simulateur de tarif est disponible sur eservices.dijon.fr (onglet "famille" puis "simulation tarifs")



AQUA PULSE BIKE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

Vendredi

18h10-18h50

PB

18 ans et +

→ Circuit training incluant du vélo debout.

→ Bonnet de bain obligatoire.



AQUABIKE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | |
|----------|-------------|----|-------------|
| Lundi | 12h50-13h30 | PB | 18 ans et + |
| Mercredi | 7h30-8h10 | PB | 18 ans et + |
| Mercredi | 9h-9h40 | PB | 18 ans et + |
| Mercredi | 18h15-18h55 | PB | 18 ans et + |
| Vendredi | 12h05-12h45 | PB | 18 ans et + |

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | |
|----------|-------------|----|-------------|
| Mardi | 12h20-13h | GB | 18 ans et + |
| Jeudi | 15h-15h40 | PB | 18 ans et + |
| Vendredi | 13h05-13h45 | PB | 18 ans et + |
| Vendredi | 15h20-16h | PB | 18 ans et + |

→ Exercices aquatiques dynamiques avec du vélo et une autre activité.

→ Bonnet de bain obligatoire.



AQUABIKE TRAMPOLINE

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | |
|-------|-------------|----|-------------|
| Mardi | 18h45-19h25 | PB | 18 ans et + |
| Jeudi | 12h20-13h | GB | 18 ans et + |

→ Vélo et trampoline en alternance.

→ Bonnet de bain obligatoire.



AQUABODY PALMES

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | |
|-------|-------------|----|-------------|
| Mardi | 12h30-13h10 | GB | 18 ans et + |
|-------|-------------|----|-------------|

→ Renforcement musculaire des membres inférieurs.

→ Bonnet de bain obligatoire.



100% BIKE

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | |
|-------|-----------|----|-------------|
| Lundi | 12h20-13h | GB | 18 ans et + |
|-------|-----------|----|-------------|

Piscine des Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | |
|----------|-------------|----|-------------|
| Lundi | 18h10-18h50 | PB | 18 ans et + |
| Vendredi | 12h50-13h30 | PB | 18 ans et + |

→ Uniquement du vélo pendant 40 minutes.

→ Bonnet de bain obligatoire.



AQUADYNAMIC

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | |
|----------|-------------|----|-------------|
| Lundi | 19h-19h40 | PB | 18 ans et + |
| Mercredi | 12h10-12h50 | PB | 18 ans et + |
| Mercredi | 19h-19h40 | PB | 18 ans et + |

→ Circuit training aquatique.

→ Bonnet de bain obligatoire.



AQUAGYM

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | |
|----------|---------------|----|-------------|
| Lundi | 12h05-12h45 | PB | 18 ans et + |
| Lundi | 12h30 à 13h10 | GB | 18 ans et + |
| Lundi | 15h20-16h | PB | 18 ans et + |
| Mardi | 11h10-11h50 | PB | 18 ans et + |
| Mardi | 12h30-13h10 | PB | 18 ans et + |
| Mardi | 14h30-15h10 | PB | 18 ans et + |
| Mercredi | 11h10-11h50 | PB | 18 ans et + |
| Jeudi | 11h10-11h50 | PB | 18 ans et + |
| Jeudi | 12h50-13h30 | PB | 18 ans et + |
| Vendredi | 11h10-11h50 | PB | 18 ans et + |
| Vendredi | 15h30-16h10 | PB | 18 ans et + |
| Vendredi | 19h-19h40 | PB | 18 ans et + |

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | |
|----------|-------------|----|-------------|
| Lundi | 13h05-13h45 | PB | 18 ans et + |
| Lundi | 14h-14h40 | PB | 18 ans et + |
| Mardi | 12h20-13h | PB | 18 ans et + |
| Mardi | 13h45-14h25 | PB | 18 ans et + |
| Mercredi | 18h45-19h25 | PB | 18 ans et + |
| Jeudi | 11h20-12h | PB | 18 ans et + |
| Jeudi | 12h20-13h | PB | 18 ans et + |
| Jeudi | 13h05-13h45 | PB | 18 ans et + |
| Jeudi | 18h45-19h25 | PB | 18 ans et + |
| Vendredi | 12h20-13h | PB | 18 ans et + |
| Vendredi | 14h20-15h | PB | 18 ans et + |

→ Exercices aquatiques rythmés. → Bonnet de bain obligatoire.



NAT' ADULTES DÉBUTANT

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | |
|----------|-----------|---------|-------------|
| Mardi | 7h30-8h10 | PB + GB | 18 ans et + |
| Vendredi | 7h30-8h10 | PB + GB | 18 ans et + |

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | |
|----------|-------------|---------|-------------|
| Mardi | 13h05-13h45 | PB + GB | 18 ans et + |
| Mercredi | 8h45-9h25 | PB + GB | 18 ans et + |
| Vendredi | 13h05-13h45 | PB + GB | 18 ans et + |

→ Apprentissage de la natation. → Bonnet de bain obligatoire.



NAT' ADULTES INTERMÉDIAIRE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | |
|------|------------|----|-------------|
| Jedi | 7h30- 8h10 | GB | 18 ans et + |
|------|------------|----|-------------|

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | |
|----------|-------------|----|-------------|
| Mardi | 13h05-13h45 | GB | 18 ans et + |
| Vendredi | 7h40-8h20 | GB | 18 ans et + |
| Vendredi | 13h05-13h45 | GB | 18 ans et + |

→ Perfectionnement des nages sur une petite distance.

→ Bonnet de bain obligatoire.



NAT' ADULTES PERFECTIONNEMENT

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | |
|----------|-------------|----|-------------|
| Jedi | 12h30-13h10 | GB | 18 ans et + |
| Vendredi | 12h30-13h10 | GB | 18 ans et + |

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | |
|----------|-----------|----|-------------|
| Mardi | 12h20-13h | GB | 18 ans et + |
| Mercredi | 18h-18h40 | GB | 18 ans et + |
| Vendredi | 7h40-8h20 | GB | 18 ans et + |
| Vendredi | 12h20-13h | GB | 18 ans et + |

→ Perfectionnement des nages.

→ Bonnet de bain obligatoire.



NAT' ADULTES PHOBIE

Piscine Grésilles / Allée Marius Chanteur

| | | | |
|-------|-------------|---------|-------------|
| Mardi | 7h30 à 8h10 | PB + GB | 18 ans et + |
|-------|-------------|---------|-------------|

Piscine Fontaine d'Ouche / Allée de Ribeauvillé

| | | | |
|----------|---------|---------|-------------|
| Mercredi | 8h-8h40 | PB + GB | 18 ans et + |
|----------|---------|---------|-------------|

→ Appréhension du milieu aquatique.

→ Bonnet de bain obligatoire.

ATTENTION : seuls les renseignements sont donnés par téléphone, en aucun cas une inscription n'est possible par ce moyen.

PRESTATIONS

- Les activités sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés.
- Les tarifs comprennent l'encadrement, le prêt du matériel spécifique, l'entrée dans les structures.

TARIFICATION

Toutes les activités proposées seront facturées sur la base d'un tarif personnalisé. Ce tarif est proportionnel aux revenus déclarés à l'administration fiscale avant tout abattement et tient compte de la composition familiale et du lieu de résidence. Une facture sera envoyée à l'issue des activités dans un délai de deux mois.

INSCRIPTIONS

Pour chaque activité, les limites d'âges sont précisément fixées. Nous ne pouvons, même à un jour près, contrevenir à cette règle.

ANNULATION

Nous vous rappelons que les inscriptions prises par Internet peuvent être supprimées depuis votre fiche famille dans eservices.dijon.fr durant la durée des inscriptions.

ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ

- La ville de Dijon décline toute responsabilité en cas d'accident survenu avant ou après les horaires de l'activité.
- La ville de Dijon ne saurait être tenue pour responsable des accidents survenus indépendamment de toute faute de sa part.
- Les participants devront vérifier que leur responsabilité civile - chef de famille ou multirisques habitation ou assurance extra-scolaire - couvre bien les activités choisies par eux-mêmes ou par leurs enfants et, le cas échéant, souscrire en complément une assurance individuelle accident (renseignez-vous auprès de votre assureur).
- Le dépôt de tout objet personnel dans les locaux utilisés se fait aux risques et périls des propriétaires.

RÈGLEMENT

- La ville de Dijon se réserve le droit de modifier ses programmes et n'accepte les inscriptions que dans la limite des places disponibles.
- Pour les inscriptions sur Internet, merci de vous présenter le premier jour des activités avec votre email de confirmation ainsi que les documents nécessaires : fiche sanitaire de liaison et/ou un certificat de non contre indication à la pratique des APS (pour les activités classées à risque) et/ou attestation de réussite au test préalable à la pratique des activités nautiques téléchargeables sur le site eservices.dijon.fr.
- Ces documents seront à remettre dûment complétés et signés au cadre technique conduisant l'activité lors de la première séance sous peine de ne pouvoir débiter le cycle d'initiation.
- Le participant a pris connaissance du niveau de pratique de l'activité et s'assure que son état de santé est compatible avec celui-ci.



DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE