

AQUATIQUE

Planning sous réserve de modification

2025
2026

	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
▼ J'START	BÉBÉS NAGEURS < 6 MOIS - - 36 MOIS >	30 min					8:45 ou 9:15
	JARDIN AQUATIQUE 3 à 5 ans	45 min		11:00*			08:45
	INITIATION ENFANT 6 à 8 ans*	45 min		13:30 ou 17:30			
	AQUAPHOBIE	45 min				19:15	
	INITIATION ADULTE	45 min	20:00		12:00	12:45 ou 20:15	
▼ J'ACADEMY	EVOLUTION ENFANT* 6 à 10 ans*	45 min		14:00			
	ÉVOLUTION ADULTE	45 min	12:00 ou 20:15	12:45 ou 20:00		20:15	
	EVOLUTION ADO	45 min					
	PERFORMANCE ADO	45 min		14:00 ou 18:30			
	PERFORMANCE ADULTE	45 min	20:15	12:00	20:15	12:45	
▼ LE + SPORT ACCESS	MIX 1 MAX	45 min	19:30	19:15	19:15	19:15	
	FUTUR MAMAN	60 min		10:00			
▼ J'FIT	AQUA SOFT	45 min	11:15		11:15		
	AQUA STEP	45 min			12:30		
	AQUA FIT	45 min	19:00	09:00 ou 18:15		12:00	
	AQUA FIT COMBAT	45 min			20:00		
	AQUA FIT CARDIO	45 min			18:00		
	AQUA BIKING SOLO	30 min	17:30				
	AQUA BIKING DUO	45 min	18:00	12:00 ou 19:15	19:15	19:00	18:15
	AQUA TRAINING	45 min		12:00			
	AQUA PILATES	45 min		12:45			
	AQUA TRAMPO SOLO	30 min		12:45			
	AQUA TRAMPO DUO	45 min	12:00	18:15			
... et aussi	ABDOS FLASH	30 min	12:45				
	SWIM AND RESCUE	45 min				18:15	
	LOCATION AQUABIKE	30 min	16h15→17:15	11:15→11:45 16:15→17:15		16h15→17:15	13h→18:30
	ANNIVERSAIRE	1h					14:00

* Au trimestre

Piscine du Olympique Dijon Métropole - 12 Rue Alain Bombard - 21000 Dijon // nager-grimper.metropole-dijon.fr // 01 87 21 54 60

LS 21 LOISIRS SPORTIFS 21, société à responsabilité limitée au capital de 10 000 euros, ayant son siège social sis Piscine Olympique du Grand Dijon, 12 Rue Bombard 21000 Dijon, immatriculée au R.C.S de Dijon sous le numéro 520 110 727 - code APE 9311Z, numéro Intracommunautaire : FR87520110727.

