PLANNING REMISE EN FORME | SAISON 2026-2027

Association Sportive Hainneville

CHERBOURG en Cotentin

Merci de vous rapprocher du bâtiment administratif afin de vérifier les places restantes sur les différents cours proposés : Un dossier d'inscription doit impérativement être complété avant d'intégrer un cours

MATIN

LUNDI

- 9h00 - 10h00 **L1** — PROGRAMME PERSO — Salle de Musculation — Charlotte
- 9h30 - 10h15 **L2** — GYM-FITNESS — Salle de Gym — Quentin
- 10h15 - 11h00 **L3** — STRETCHING — Salle de Gym — Quentin
- 11h00 - 12h00 **L4** — PROGRAMME PERSO — Salle de Musculation — Quentin

MARDI

- 10h00 - 11h00 **MA1** — GYM SENIORS — Salle de Gym — Jacky
- 9h30 - 10h15 **MA2** — PILATES — Grand Dojo — Charlotte
- 10h00 - 11h00 **MA3** — YOGA — Salle du P.L.E. — Lydie
- 11h15- 12h15 **MA4** — PROGRAMME PERSO — Salle de Musculation — Quentin

MERCREDI

- 9h00 - 9h45 **ME1** — GYM FITNESS — Salle de Gym — Charlotte
- 9h30 - 11h30 **ME2** — MARCHE NORDIQUE — Jacky
- 10h00 - 10h45 **ME3** — GYM DOUCE — Salle de Gym — Charlotte
- 10h45 -11h30 **ME4** — FULL BODY — Salle de Gym — Charlotte

JEUDI

- 9h30 - 11h30 **J1** — MARCHE INTERMÉDIAIRE — Jacky

VENDREDI

- 10h00 - 11h00 - 11h00 - 12h00 **V1** — PROGRAMME PERSO **V2** — Salle de Musculation — Paul
- NEW 9h30 - 10h15 **V3** — PILATES — Salle de Gym — Charlotte
- 10h00 - 11h00 **V4** — YOGA — Salle du P.L.E. — Sophie
- 10h15 - 11h15 **V5** — GYM SENIORS — Salle de Gym — Quentin
- 11h15 -11h45 **V6** — STRETCHING — Salle de Gym — Quentin

SAMEDI

- 9h30 - 11h30 **S1** — MARCHE NORDIQUE — Jacky
- 9h20 - 10h20 **S2** — YOGA — Salle du P.L.E. — Lydie
- 10h15 - 11h00 **S3** — PILATES — Salle de Gym — Catherine
- 10h40 - 11h40 **S4** — YOGA — Salle du P.L.E. — Lydie
- 11h00 - 11h45 **S5** — LIA / FAC — Salle de Gym — Catherine
- 11h45 - 12h30 **S6** — PILATES — Salle de Gym — Catherine

MIDI

LUNDI

- 12h00 - 13h00 **L5** — PROGRAMME PERSO — Salle de Musculation — Paul
- 12h30 - 13h15 **L6** — SPINNING — Salle de Spinning — Yohan

MARDI

- 12h30 - 13h15 **MA5** — CARDIO SILHOUETTE — Salle de Gym — Quentin

MERCREDI

- 12h30 - 13h15 **ME5** — CROSS TRAINING — Salle de Gym — Yohan
- NEW 12h30 - 13h15 **ME6** — PILATES — Petit Dojo — Charlotte

JEUDI

- 12h30 - 13h15 **J2** — PILATES — Salle de Gym — Catherine

APRÈS-MIDI

LUNDI

- NEW 14h00 - 15h00 **L7** — YOGA — Salle de Gym — Lydie

MARDI

- 14h00 - 16h00 **MA6** — MARCHE NORDIQUE — Jacky

MERCREDI

- 14h00 - 15h00 **ME7** — YOGA — Grand Dojo — Sophie
- NEW 15h00 - 16h00 **ME8** — RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADOS (12-16 ans) — Salle de Musculation — Yohan
- 15h00 - 15h45 **ME9** — GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS — Petit Dojo — Jacky
- 16h00 - 16h45 **ME10** — GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS — Petit Dojo — Jacky

JEUDI

- 14h30 - 16h30 **J3** — MARCHE NORDIQUE — Jacky

VENDREDI

- 14h00 - 15h00 **V7** — YOGA — Salle du P.L.E. — Lydie
- 14h00 - 16h00 **V8** — MARCHE NORDIQUE — Jacky

CATÉGORIES

GYM-FITNESS	BIEN-ÊTRE	SPINNING
MARCHE	JEUNES	DANSE

➡ L'ensemble de nos cours sont maintenus sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits

www.ashainneville.fr
02.33.41.90.68
ashainneville@gmail.com
28-30 Rue Ferdinand Buisson - Equeurdreville-Hainneville
50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN

Pensez à l'environnement, favorisez la lecture digitale de ce document

Ne pas jeter sur la voie publique

PLANNING REMISE EN FORME | SAISON 2026-2027

ASH Association Sportive Hainneville

CHERBOURG en Cotentin

SOIR

LUNDI

- 17h45 - 18h30 **L8** — GYM-FITNESS — Salle de Gym — Quentin
- 17h45 - 18h30 **L9** — PILATES — Petit Dojo — Charlotte
- 18h30 - 19h15 **L10** — PILATES — Petit Dojo — Charlotte
- 18h30 - 19h15 **L11** — GYM-FITNESS — Salle de Gym — Quentin
- 19h15 - 20h00 **L12** — FULL BODY STEP — Salle de Gym — Quentin
- 20h00 - 21h00 **L13** — CABARET DÉBUTANTS — Salle de Gym — Claude

MARDI

- 18h00 - 18h45 **MA7** — STEP INTERMÉDIAIRE — Salle de Gym — Charlotte
- 18h45 - 19h30 **MA8** — BODY SCULPT — Salle Leseney — Catherine
- 18h45 - 19h30 **MA9** — CIRCUIT TRAINING — Salle de Gym — Charlotte
- 19h30 - 20h15 **MA10** — STRETCHING — Salle de Gym — Charlotte
- 18h00 - 19h00 **MA11** — YOGA — Salle P.L.E. — Sophie
- 18h00 - 18h45 **MA12** — PILATES — Salle Leseney — Catherine
- 19h15 - 20h15 **MA13** — YOGA — Salle P.L.E. — Sophie
- 19h30 - 20h15 **MA14** — PILATES — Salle Leseney — Catherine
- 18h30 - 19h15 **MA15** — SPINNING — Salle de Spinning — Jacky & Paul
- NEW 18h15 - 19h00 **MA16** — ZUMBA — Le Puzzle — Claude
- 19h00 - 19h45 **MA17** — ZUMBA — Le Puzzle — Claude

MERCREDI

- 17h45 - 18h30 **ME11** — LIA / FAC — Salle de Gym — Catherine
- 18h30 - 19h15 **ME12** — BODY BARRE — Salle de Gym — Catherine
- 19h00 - 19h45 **ME13** — BOLS TIBÉTAINS — Petit Dojo — Claude
- NEW 19h15 - 20h00 **ME14** — SPINNING — Salle de Spinning — Yohan
- 19h15 - 20h00 **ME15** — PILATES — Salle de Gym — Catherine
- 20h00 - 21h00 **ME16** — CABARET CONFIRMÉS — Salle de Gym — Claude

JEUDI

- NEW 17h45 - 18h30 **J4** — GYM - FITNESS — Salle de Gym — Yohan
- 18h00 - 18h45 **J5** — BODY SCULPT — Salle Leseney — Catherine
- 18h30 - 19h15 **J6** — CIRCUIT TRAINING — Salle de Gym — Yohan
- 18h45 - 19h30 **J7** — PILATES — Salle Leseney — Catherine
- 19h15 - 20h00 **J8** — BODY BARRE — Salle de Gym — Yohan
- 19h30 - 20h15 **J9** — LIA / FAC — Salle Leseney — Catherine
- 20h05 - 20h50 **J10** — FIT COMBAT — Salle de Gym — Claude
- 18h30 - 19h15 **J11** — SPINNING — Salle de Spinning — Jacky & Paul

VENDREDI

- 17h45 - 18h30 **V9** — STEP DÉBUTANT — Salle de Gym — Quentin
- NEW 18h30 - 19h15 **V10** — CIRCUIT TRAINING — Salle de Gym — Quentin
- NEW 17h45 - 18h30 **V11** — PILATES — Catherine

TARIFS 2026-2027

(+10,00€ Cotisation saison 2026-2027)

GYM-FITNESS / Cours 45min

1 cours / semaine	110€
2 cours / semaine	132€
3 cours / semaine	150€
4 cours / semaine	166€
5 cours / semaine	182€

GYM-FITNESS / Cours 30min

1 cours / semaine (Stretching)	70€

GYM-FITNESS / Mix 45min+30min

1 cours 45min + 1 cours 30min	145€
2 cours 45min + 1 cours 30min	167€
3 cours 45min + 1 cours 30min	185€

DANSE

Zumba 1 cours / semaine	98€
Zumba 2 cours / semaine	154€
Cabaret	118€

JEUNES

Gym d'éveil	98€
Renforcement Musculaire Ados	100€

MARCHE

Carte de 10 séances :

1ère carte	47€
2ème carte	44€
3ème carte	42€
4ème carte	38€
5ème carte et plus	33€

SPINNING

Carte de 10 séances :

1ère carte	50€
2ème carte	48€
3ème carte	46€
4ème carte et plus	43€

CATÉGORIES

GYM-FITNESS | BIEN-ÊTRE | SPINNING | MARCHE | JEUNES | DANSE

BIEN-ÊTRE

Pilates	95€
Yoga	141€
Bols Tibétains	141€

SALLE DE MUSCULATION

Salle en accès illimité	120€

Du lundi au jeudi : 9h - 20h
Vendredi : 9h - 19h - Samedi : 10h - 12h
> Présence en salle d'un éducateur le mercredi de 16h à 18h et durant les heures de programme personnalisé

Programme personnalisé	100€

> Carte de 10 séances
> Renouvelable > 1h par semaine
> En cas d'empêchement, annulation 24h à l'avance

Merci de vous rapprocher du bâtiment administratif afin de vérifier les places restantes sur les différents cours proposés :

Un dossier d'inscription doit impérativement être complété avant d'intégrer un cours

Burologic
25 rue de la paix 50120 EQUEURDREVILLE Tél. 02 33 01 95 30 Fax 02 33 53 37 42

www.ashainneville.com 02.33.41.90.68
ashainneville@gmail.com
28-30 Rue Ferdinand Buisson - Equeurdreville-Hainneville
50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN