



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	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h00 - 10h00 L1 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Charlotte	10h00 - 11h00 MA1 GYM SENIORS Salle de Gym Florent	9h00 - 9h45 ME1 GYM FITNESS Salle de Gym Colette	NEW 9h30 - 11h30 J1 MARCHE INTERMÉDIAIRE Florent	10h00 - 11h00 V1 GYM SENIORS Salle de Gym Quentin	9h30 - 11h30 S1 MARCHE NORDIQUE Florent
9h30 - 10h15 L2 GYM-FITNESS Salle de Gym Quentin	9h30 - 10h15 MA2 PILATES Grand Dojo Charlotte	9h30 - 11h30 ME2 MARCHE NORDIQUE Florent		NEW 11h00 - 11h30 V2 STRETCHING Salle de Gym Quentin	10h45 - 11h30 S2 LIA / FAC Catherine
10h15 - 11h00 L3 STRETCHING Salle de Gym Quentin	10h00 - 11h00 MA3 YOGA Salle de P.L.E. Lydie	10h00 - 10h45 ME3 GYM DOUCE Salle de Gym Charlotte		10h00 - 11h00 V3 YOGA Salle de P.L.E. Sophie	9h20 - 10h20 S3 YOGA Lydie
11h00 - 12h00 L4 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Quentin	10h15 - 11h00 MA18 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Quentin	NEW 10h45 - 11h30 ME4 H.I.I.T. / FAC Charlotte			10h00 - 10h45 S4 PILATES Catherine

MIDI

12h00 - 13h00 L5 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Quentin	12h00 - 13h00 MA17 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Quentin	12h30 - 13h15 ME6 CROSS TRAINING Salle de Gym Matteo	12h30 - 13h15 J2 PILATES Salle de Gym Catherine		
12h30 - 13h30 L14 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Matteo	12h30 - 13h15 MA4 CARDIO SILHOUETTE Salle de Gym Florent				
12h30 - 13h15 L6 SPINNING Salle de Spinning Florent					

APRÈS-MIDI

14h15 - 16h15 MA5 MARCHE NORDIQUE Florent	14h00 - 15h00 ME7 YOGA Grand Dojo Sophie	14h30 - 16h30 J3 MARCHE NORDIQUE Florent	14h00 - 15h00 YOGA Salle de P.L.E. Lydie
	15h15 - 16h00 ME8 GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS Petit Dojo Matteo		14h00 - 16h00 MARCHE NORDIQUE Florent
	16h15 - 17h00 ME9 GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS Petit Dojo Matteo		

CATÉGORIES	GYM-FITNESS	BIEN-ÊTRE	SPINNING	RUNNING
	MARCHE	ENFANTS	DANSE	

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

Ne pas jeter sur la voie publique. Pensez à l'environnement, favorisez la lecture digitale de ce document.

SOIR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
17h45 - 18h30 L7 GYM-FITNESS Salle de Gym Matteo	18h00 - 18h45 MA6 STEP AVANCÉ Salle de Gym Matteo	17h45 - 18h30 ME11 LIA / FAC Salle de Gym Catherine	NEW 17h15 - 17h45 J4 CIRCUIT TRAINING DÉBUTANTS Salle de Gym Matteo	17h45 - 18h30 V6 STEP DÉBUTANTS Salle de Gym Quentin
NEW 17h45 - 18h30 L8 PILATES Petit Dojo Charlotte	NEW 18h00 - 19h00 MA7 RUNNING Charlotte	18h30 - 19h15 ME12 BODY BARRE Salle de Gym Catherine	NEW 17h45 - 18h30 J5 STEP INTERMÉDIAIRE Salle de Gym Matteo	NEW 18h30 - 19h00 V7 FLASH ABDOS Salle de Gym Quentin
NEW 18h30 - 19h15 L9 PILATES Petit Dojo Charlotte	18h45 - 19h30 MA8 BODY SCULPT Salle Leseny Catherine	19h00 - 19h45 ME13 BOLS TIBÉTAINS Petit Dojo Claude	18h00 - 18h45 J6 BODY SCULPT Salle Leseny Catherine	
18h30 - 19h15 L10 GYM-FITNESS Salle de Gym Matteo	18h45 - 19h30 MA9 CIRCUIT TRAINING Salle de Gym Matteo	19h15 - 20h00 ME14 PILATES Salle de Gym Catherine	18h30 - 19h15 J7 CIRCUIT TRAINING Salle de Gym Matteo	
19h15 - 20h00 L11 FULL BODY STEP Salle de Gym Matteo	19h30 - 20h15 MA10 STRETCHING Salle de Gym Charlotte	20h00 - 21h00 ME15 CABARET CONFIRMÉS Salle de Gym Claude	18h45 - 19h30 J8 PILATES Salle Leseny Catherine	
20h00 - 21h00 L12 CABARET DÉBUTANTS Salle de Gym Catherine	18h00 - 19h00 MA11 YOGA Salle P.L.E. Sophie		19h15 - 20h00 J9 BODY BARRE Salle de Gym Matteo	
18h30 - 19h15 L13 SPINNING Salle de Spinning Florent	18h00 - 18h45 MA12 PILATES Salle Leseny Catherine		19h30 - 20h15 J10 LIA / FAC Salle Leseny Catherine	
	19h15 - 20h15 MA13 YOGA Salle P.L.E. Sophie		20h05 - 20h50 J11 FIT COMBAT Salle de Gym Claude	
	19h30 - 20h15 MA14 PILATES Salle Leseny Catherine		18h30 - 19h15 J12 SPINNING Salle de Spinning Florent	
	18h30 - 19h15 MA15 SPINNING Salle de Spinning Florent			
	19h00 - 19h45 MA16 ZUMBA Salle P.L.E. Claude			

TARIFS
(+10,00€ Cotisation saison 2025-2026)

GYM-FITNESS / Cours 45min	DANSE
1 cours / semaine.....110€	Zumba.....98€
2 cours / semaine.....132€	Cabaret.....118€
3 cours / semaine.....150€	
4 cours / semaine.....164€	JEUNES
5 cours / semaine.....182€	Gym d'éveil.....98€
GYM-FITNESS / Cours 30min	BIEN-ÊTRE
1 cours / semaine.....70€	Pilates.....95€
2 cours / semaine.....120€	Yoga.....141€
GYM-FITNESS / Mix 45min+30min	Bols Tibétains.....141€
1 cours 45min + 1 cours 30min.....125€	MARCHE
2 cours 45min + 1 cours 30min.....142€	Carte de 10 séances :
3 cours 45min + 1 cours 30min.....160€	1ère carte.....47€
SALLE DE MUSCULATION	2ème carte.....44€
Salle en accès illimité.....120€	3ème carte.....38€
<small>(Chaque fois heures d'ouverture)</small>	4ème carte et plus.....33€
Programme personnalisé :	SPINNING
Carte de 10 séances.....100€	Carte de 10 séances :
<small>+ Remboursement 11 cours par semaine sur 10 semaines</small>	1ère carte.....50€
<small>+ Créneaux horaires personnalisés avec l'adhésion</small>	2ème carte.....48€
<small>+ 20 cas d'usage de matériel inclus dans la tarification</small>	3ème carte.....46€
RUNNING	4ème carte et plus.....43€
1 cours / semaine.....65€	

HORAIRE SALLE DE MUSCULATION

DU LUNDI AU JEUDI :	9h00 - 20h00
VENREDI :	9h00 - 19h00
SAMEDI :	10h00 - 12h00



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 !

CATÉGORIES	GYM-FITNESS	BIEN-ÊTRE	SPINNING	RUNNING
	MARCHE	JEUNES	DANSE	

www.ashainneville.fr
02.33.41.90.68
ashainneville@gmail.com

28-30 Rue Ferdinand Buisson - Equeurdreville-Hainneville
50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN