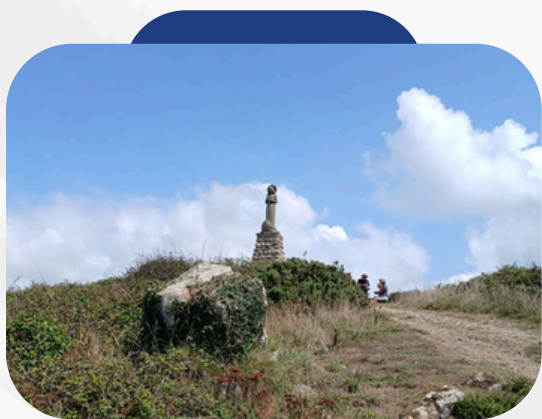


Octobre 2025

Sommaire



01

Mot du collèguePage 2



02

Retour en images sur les Marches Nordiques de l'étéPage 3

03

Zoom sur...
Un bénévole de l'ASHPage 4

04

Retour sur le forum des associations 2025Page 6

05

Nouveaux cours à l'ASHPage 7

06

Saison 2025-2026 : Retour sur les réinscriptions et inscriptionsPage 8

07

Conseil Sportif : l'échauffement et les étirementsPage 9



Chères adhérentes, chers adhérents,

Avec des effectifs stables par rapport à la saison dernière, nous voici pleinement rentré dans cette saison 2025/2026.

Une saison encore possible grâce au professionnalisme de nos salariés et à l'engagement de nos bénévoles.

Un nombre de salariés en croissance pour cette rentrée, grâce à votre fidélité au sein de notre belle et grande association. En effet, nous avons pu embaucher Charlotte pour cette rentrée 2025/2026, ce qui nous permet de continuer à notre niveau d'être investi dans l'emploi local et d'être acteur de la vie, de l'animation et du bien vivre ensemble de la cité.

Permettez-nous de remercier les bénévoles qui s'investissent quelques heures ou plus chaque mois afin que chacune et chacun d'entre vous puissiez pratiquer votre activité dans les meilleures conditions possible. Ils sont un des maillons essentiels de notre association. Certes tout n'est pas parfait mais nous savons compter sur eux pour répondre au mieux aux besoins de votre activité favorite. Si toutefois certaines ou certains d'entre vous souhaitez donner une heure ou plus par mois ou sur la saison afin d'aider et de soulager celles et ceux qui s'engagent pour certains depuis plusieurs années, je vous invite à vous rapprocher de votre bureau de section ou du pôle administratif pour l'activité remise en forme.

Nous sommes d'ailleurs au sein de la collégiale (comité directeur de l'ASH) toujours à la recherche d'un ou deux membres pour nous renforcer. Cet engagement consiste à participer à une ou deux réunions par mois afin de définir les orientations de l'association et gérer les « affaires courantes » en lien avec le pôle administratif.

En ce mois d'octobre, pour notre 76ème saison, nous relançons notre événement "Octobre Rose" qui se déroulera le samedi 18 octobre. Les bénéfices récoltés lors de cet événement nous permettront de financer tout ou une partie des cotisations de nos adhérents post cancer. Nous espérons vous y voir nombreuses et nombreux avec vos familles, amis, ... afin que cette journée de solidarité soit la plus réussie possible et ainsi démontre les bienfaits de la vie en collectivité favorisé par le tissu associatif.

En vous souhaitant une belle saison 2025/2026.

Le Comité Directeur.

Retour en images sur les Marches Nordiques proposées durant l'été par Florent



Durant l'été, Florent a organisé des séances de Marche Nordique* pour faire découvrir ou redécouvrir Le Rozel.

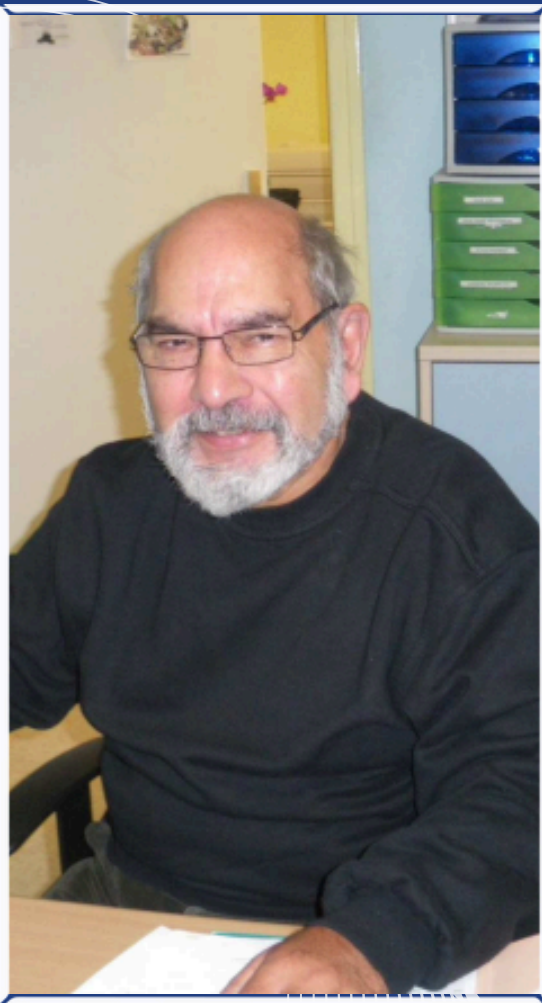
Grâce à ces séances, les participants ont pu s'initier ou retrouver la pratique de la Marche Nordique.

***Il est possible de s'inscrire tout au long de l'année.**



Zoom sur... Un bénévole de l'ASH

Claude Bourdon



Quand êtes-vous arrivé à l'ASH ?

"Je suis arrivé à l'ASH en 1971 en tant que joueur et membre du bureau de la section football."

Pourquoi être devenu bénévole à l'ASH ?

"J'ai choisi de devenir bénévole à l'ASH parce que j'aime le sport et que je voulais m'impliquer dans la vie de l'association."

Quel est votre rôle au sein de l'association ?

"Depuis 2018 je suis le trésorier de la section volley et à partir de 2021 je suis devenu le président de la commission de contrôle des comptes de l'omnisport."

Zoom sur... Un bénévole de l'ASH

Quel est votre parcours ?



Section Volley-ball

Depuis 2018 : Trésorier



Section Hand-ball

1975 - 1979 : Président



Section Football

1971 - 1975 : Joueur et
membre du bureau

1975 - 1978 : Président

1978 - 1995 : Vice-Président

1995 - 1999 : Président

1999 - 2008 : Vice-Président



Omnisport

1990 - 2005 : Vice-Président délégué

2005 - 2021 : Trésorier général

Depuis 2021 : Président de la
commission de contrôle des comptes



Une anecdote à partager ?

Une anecdote que je peux partager concerne la section football.

À l'époque, elle avait généré quelques problèmes financiers pour l'association.

Depuis sa disparition, la situation financière s'est nettement améliorée.

Retour sur le forum des associations 2025

Forum des Associations à l'Agora

Samedi 6 septembre 2025



Pour la saison 2025-2026, quatre nouveaux cours font leur apparition à l'ASH :

- Running
- Flash abdos
- Fac
- Hiit

NEW

ASH
Association Sportive Hainneville

RUNNING



Horaires des cours :

- > Mardi : 18h00


Bienfaits :

- > Favorise l'élimination calorique
- > Amélioration de l'endurance
- > Réduction du stress et de l'anxiété

NEW

ASH
Association Sportive Hainneville

FLASH ABDOS



Horaires des cours :

- > Jeudi : 17h15
- > Vendredi : 18h30


Bienfaits :

- > Affinement de la taille
- > Abdos ciblés
- > Gain de stabilité et d'équilibre

NEW

ASH
Association Sportive Hainneville

FAC



Horaires des cours :

- > Mercredi : 11h30
- > Jeudi : 17h15

Bienfaits :

- > Travail ciblé jambes, fessiers, abdos
- > Amélioration de l'endurance musculaire
- > Brûle des calories tout en tonifiant

NEW

ASH
Association Sportive Hainneville

HIIT



Horaires des cours :

- > Mercredi : 10h45

Bienfaits :

- > Brûle plus de calories
- > Booste des performances
- > Entraînements rapides et efficaces

Vous avez été plus de 810 à rejoindre ou à renouveler l'aventure avec l'ASH au sein de l'activité "Remise en Forme" pour la saison 2025-2026 !

ASH Association Sportive Hainneville **PLANNING REMISE EN FORME | SAISON 2025-2026** **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 !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN	9h00 - 10h00 L1 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation	10h00 - 11h00 MA1 GYM SENIORS Salle de Gym	9h00 - 9h45 ME1 GYM FITNESS Salle de Gym	NEW 9h30 - 11h30 J1 MARCHÉ INTERMÉDIAIRE Salle de Gym	10h00 - 11h00 V1 GYM SENIORS Salle de Gym	9h30 - 11h30 S1 MARCHÉ NORDIQUE Salle de Gym
	9h30 - 10h15 L2 GYM-FITNESS Salle de Gym	9h30 - 10h15 MA2 PILATES Grand Dap	9h30 - 11h30 ME2 MARCHÉ NORDIQUE Salle de Gym		NEW 11h00 - 11h30 V2 STRETCHING Salle de Gym	10h45 - 11h30 S2 LIA / FAC Cathédrale
	10h15 - 11h00 L3 STRETCHING Salle de Gym	10h00 - 11h00 MA3 YOGA Salle de P.F.E.	10h00 - 10h45 ME3 GYM DOUCE Cathédrale		10h00 - 11h00 V3 YOGA Salle de P.F.E.	9h20 - 10h20 S3 YOGA Lafite
	11h00 - 12h00 L4 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation		NEW 10h45 - 11h30 ME4 H.I.I.T. / FAC Cathédrale			10h00 - 10h45 S4 PILATES Cathédrale
MIDI	12h00 - 13h00 L5 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation	12h00 - 13h00 MA17 PROGRAMME PERSO Salle de Gym	12h30 - 13h15 ME6 CROSS TRAINING Salle de Gym	12h30 - 13h15 J2 PILATES Cathédrale		10h40 - 11h40 S5 YOGA Lafite
	12h30 - 13h30 L14 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation	12h30 - 13h15 MA4 CARDIO SILHOUETTE Salle de Gym				11h30 - 12h15 S6 PILATES Cathédrale
	12h30 - 13h15 L6 SPINNING Salle de Spinning					
APRÈS-MIDI		14h15 - 16h15 MA5 MARCHÉ NORDIQUE Salle de Gym	14h00 - 15h00 ME7 YOGA Grand Dap	14h30 - 16h30 J3 MARCHÉ NORDIQUE Salle de Gym	14h00 - 15h00 YOGA Salle de P.F.E.	
			15h15 - 16h00 ME8 GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS Salle de Gym		14h00 - 16h00 MARCHÉ NORDIQUE Salle de Gym	
			16h15 - 17h00 ME9 GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS Salle de Gym			

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

www.ashainneville.fr 02 33 41 90 68
ashainneville@gmail.com
28-30 Rue Ferdinand Buisson - Equeurdreville-Hainneville 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN

ASH Association Sportive Hainneville **PLANNING REMISE EN FORME | SAISON 2025-2026** **CHERBOURG** en Cotentin

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

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

GYM-FITNESS / Cours 45min	DANSE
1 cours / semaine..... 110€	Zumba..... 10€
2 cours / semaine..... 190€	Catzen..... 110€
3 cours / semaine..... 190€	
4 cours / semaine..... 190€	JEUNES
5 cours / semaine..... 190€	Open d'été..... 19€
	BIEN-ÊTRE
GYM-FITNESS / Cours 30min	Pilates..... 90€
1 cours / semaine..... 70€	Yoga..... 140€
2 cours / semaine..... 130€	Body Pilates..... 140€
GYM-FITNESS / Mix 45min+30min	MARCHÉ
1 cours 45min + 1 cours 30min..... 120€	Carte de 10 semaines :
2 cours 45min + 1 cours 30min..... 160€	1ère carte..... 60€
3 cours 45min + 1 cours 30min..... 160€	2ème carte..... 40€
	3ème carte..... 30€
SALLE DE MUSCULATION	4ème carte et plus..... 30€
Salle en accès libre..... 120€	
Programme personnalisé :	SPINNING
Carte de 10 semaines..... 100€	Carte de 10 semaines :
	1ère carte..... 60€
RUNNING	2ème carte..... 40€
1 cours / semaine..... 60€	3ème carte..... 30€
	4ème carte et plus..... 30€

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
MARCHÉ JEUNES DANSE

www.ashainneville.fr 02 33 41 90 68
ashainneville@gmail.com
28-30 Rue Ferdinand Buisson - Equeurdreville-Hainneville 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN

L'échauffement

S'échauffer avant de commencer une séance, c'est préparer son corps et éviter les blessures.

En bougeant progressivement, on réveille ses muscles, ses articulations et on met toutes les chances de son côté pour être plus performant.

Quelques minutes suffisent pour faire la différence pendant et après l'effort.

Pourquoi s'échauffer ?



Préparer muscles et articulations à l'effort



Élever progressivement la température corporelle



Réduire le risque de blessures et de courbatures



Gagner en puissance et en réactivité dès le début de l'effort

- 1. Commencez doucement : 5 à 10 min d'exercices légers (marche rapide, petits sauts, rotations des bras et hanches)**
- 2. Mobilisez les articulations : épaules, poignets, hanches, genoux, etc...**
- 3. Augmentez progressivement l'intensité selon l'activité prévue**

L'étirement

Les étirements sont essentiels pour garder des muscles souples et des articulations mobiles.

Ils aident à mieux récupérer après l'effort, réduisent les risques de raideurs et de douleurs, et favorisent la détente.

Pourquoi s'étirer ?



Améliorer la posture
et l'alignement



Améliorer la qualité
du sommeil et
atténuer l'insomnie



Réduire le risque de
blessures et de
tensions musculaires



Favoriser la circulation
sanguine et la récupération

1. Maintenir chaque étirement entre 15 et 30 secondes sans à-coups.
2. Respirer profondément : inspirer et expirer lentement pour aider les muscles à se relâcher.

Mots mêlés

C L H M N W K R D Z
B O Y S L V B T U U
S O M P E T Y U R M
F E D B W T Z Y U B
I M U Y A O A V N A
T A D L B T L L N W
N R Ç T D A J N I C
E C C H O N R N N P
S H Ç I S Ç R R G A
S E E Y O G A A E C

Mots à chercher

(horizontalement, verticalement
ou en diagonale)

- PILATES
- ZUMBA
- YOGA
- RUNNING
- BODYBARRE
- MARCHÉ
- FITNESS
- COMBAT
- ABDOS

Infos pratiques

**L'ASH organise un évènement le samedi 18
Octobre, "Tous en Rose avec l'ASH" dans le
cadre d'Octobre Rose.**

(Information sur notre site internet et nos réseaux sociaux)