

❗ 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

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

9h00 - 10h00 L1 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Charlotte	10h00 - 11h00 MA1 GYM SENIORS Salle de Gym Jacky	9h00 - 9h45 ME1 GYM FITNESS Salle de Gym Charlotte	9h30 - 11h30 J1 MARCHE INTERMÉDIAIRE Jacky	10h00 - 11h00 - 11h00 - 12h00 V1 PROGRAMME PERSO V2 Salle de Musculation Paul	9h30 - 11h30 S1 MARCHE NORDIQUE Jacky
9h30 - 10h15 L2 GYM-FITNESS Salle de Gym Quentin	9h30 - 10h15 MA2 PILATES Grand Dojo Charlotte	9h30 - 11h30 ME2 MARCHE NORDIQUE Jacky		NEW 9h30 - 10h15 V3 PILATES Salle de Gym Charlotte	NEW 9h30 - 10h15 S2 CROSS TRAINING Yohan
10h15 - 11h00 L3 STRETCHING Salle de Gym Quentin	10h00 - 11h00 MA3 YOGA Salle du P.L.E. Lydie	10h00 - 10h45 ME3 GYM DOUCE Salle de Gym Charlotte		10h00 - 11h00 V4 YOGA Salle du P.L.E. Sophie	9h20 - 10h20 S3 YOGA Salle du P.L.E. Lydie
11h00 - 12h00 L4 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Quentin	11h15 - 12h15 MA4 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Quentin	10h45 - 11h30 ME4 FULL BODY Salle de Gym Charlotte		10h15 - 11h15 V5 GYM SENIORS Salle de Gym Quentin	10h15 - 11h00 S4 PILATES Salle de Gym Catherine
				11h15 - 11h45 V6 STRETCHING Salle de Gym Quentin	NEW 10h30 - 11h15 S5 SPINNING Salle de Spinning Yohan

MIDI

12h00 - 13h00 L5 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Paul	12h30 - 13h15 MA5 CARDIO SILHOUETTE Salle de Gym Quentin	12h30 - 13h15 ME5 CROSS TRAINING Salle de Gym Yohan	12h30 - 13h15 J2 PILATES Salle de Gym Catherine		10h40 - 11h40 S6 YOGA Salle du P.L.E. Lydie
12h30 - 13h15 L6 SPINNING Salle de Spinning Yohan		NEW 12h30 - 13h15 ME6 PILATES Petit Dojo Charlotte			11h00 - 11h45 S7 LIA / FAC Salle de Gym Catherine
					11h45 - 12h30 S8 PILATES Salle de Gym Catherine

APRÈS-MIDI

NEW 14h00 - 15h00 L7 YOGA Salle de Gym *Sous réserve Lydie	14h00 - 16h00 MA6 MARCHE NORDIQUE Jacky	14h00 - 15h00 ME7 YOGA Grand Dojo Sophie	14h30 - 16h30 J3 MARCHE NORDIQUE Jacky	14h00 - 15h00 V7 YOGA Salle du P.L.E. Lydie	
		NEW 15h00 - 16h00 ME8 RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADOS (12-16 ans) Salle de Musculation *Sous réserve Yohan		14h00 - 16h00 V8 MARCHE NORDIQUE Jacky	
		15h00 - 15h45 ME9 GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS Petit Dojo Jacky			
		16h00 - 16h45 ME10 GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS Petit Dojo 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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SOIR

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

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

NEW 16h00 - 18h00 ME11
PLATEAU MUSCULATION
Salle de Musculation Yohan
18h00 - 19h00 ME12
RUNNING
Yohan
17h45 - 18h30 ME13
LIA / FAC
Salle de Gym Catherine
18h30 - 19h15 ME14
BODY BARRE
Salle de Gym Catherine
19h00 - 19h45 ME16
BOLS TIBÉTAINS
Petit Dojo Claude
NEW 19h15 - 20h00 ME15
SPINNING
Salle de Spinning Yohan
19h15 - 20h00 ME17
PILATES
Salle de Gym Catherine
20h00 - 21h00 ME18
CABARET CONFIRMÉS
Salle de Gym Claude

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

17h45 - 18h30 V9
STEP DÉBUTANT
Salle de Gym Quentin
NEW 18h30 - 19h15 V10
CIRCUIT TRAINING
Salle de Gym Quentin
NEW 17h45 - 18h30 V11
PILATES
Grand Dojo 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.....	70€
(Stretching)	

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€

RUNNING

1 cours / semaine	65€
-------------------------	-----

SALLE DE MUSCULATION

Salle en accès illimité.....	120€
Du lundi au jeudi : 9h - 20h	
Vendredi : 9h - 19h - Samedi : 10h - 12h	

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

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