

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

9h30 - 10h15 <b>GYM-FITNESS</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Quentin</i>	10h00 - 11h00 <b>GYM SENIORS</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Florent</i>	9h15 - 10h00 <b>GYM FITNESS</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Corinne</i>	9h30 - 11h30 <b>MARCHE DOUCE</b> <i>Arnaud</i>	10h00 - 11h00 <b>GYM SENIORS</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Quentin</i>	9h30 - 11h30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> <i>Arnaud</i>
10h15 - 11h00 <b>STRETCHING ACTIF</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Quentin</i>	10h00 - 11h00 <b>YOGA</b> <i>Salle du P.L.E.</i> <i>Lydie</i>	10h30 - 11h15 <b>GYM DOUCE</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Florent</i>		10h00 - 11h00 <b>YOGA</b> <i>Salle du P.L.E.</i> <i>Sophie</i>	10h45 - 11h30 <b>LIA / FAC</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Catherine</i>
	10h15 - 11h00 <b>PILATES</b> <i>Grand Dojo</i> <i>Maryline</i>	9h30 - 11h30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> <i>Arnaud</i>			9h20 - 10h20 <b>YOGA</b> <i>Salle du P.L.E.</i> <i>Lydie</i>
					10h00 - 10h45 <b>PILATES</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Catherine</i>
					10h40 - 11h40 <b>YOGA</b> <i>Salle du P.L.E.</i> <i>Lydie</i>

MIDI

11h00 - 13h00 <b>PROGRAMME PERSO</b> <i>Salle de Musculation</i> <i>Quentin</i>					11h30 - 12h15 <b>PILATES</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Catherine</i>
12h30 - 13h15 <b>SPINNING</b> <i>Salle de Spinning</i> <i>Florent</i>	12h30 - 13h15 <b>CARDIO SILHOUETTE</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Florent</i>	12h30 - 13h15 <b>CROSS TRAINING</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Matteo</i>	12h30 - 13h15 <b>PILATES</b> <i>Salle de Gym</i> <i>Catherine</i>		

APRÈS-MIDI

14h15 - 16h15 <b>RANDONNÉE</b> <i>Arnaud</i>	14h15 - 16h15 <b>MARCHE NORDIQUE</b> <i>Arnaud</i>	14h00 - 15h00 <b>YOGA</b> <i>Grand Dojo</i> <i>Sophie</i>	14h30 - 16h30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> <i>Arnaud</i>	14h00 - 15h00 <b>YOGA</b> <i>Salle du P.L.E.</i> <i>Lydie</i>	
		15h00 - 16h00 <b>RENFO MUSCULAIRE</b> <i>Salle de Gym</i> <i>À partir de 10 ans</i> <i>Matteo</i>	14h30 - 16h30 <b>M. N. INTERMÉDIAIRE</b> <i>Florent</i>	14h00 - 16h00 <b>MARCHE NORDIQUE</b> <i>Arnaud</i>	
		15h15 - 16h00 <b>GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS</b> <i>Petit Dojo</i> <i>Florent</i>			
		16h15 - 17h00 <b>GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS</b> <i>Petit Dojo</i> <i>Florent</i>			

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

[www.ashainneville.fr](http://www.ashainneville.fr)

02.33.41.90.68

ashainneville@gmail.com

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

SOIR

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

17h45 - 18h30  
**GYM-FITNESS DÉBUTANTS**  
Salle de Gym Matteo

18h00 - 18h45  
**STEP AVANCÉ**  
Salle de Gym Matteo

17h00 - 19h30  
**PROGRAMME PERSO**  
Salle de Musculation Matteo

17h45 - 18h30  
**GYM-FITNESS TOUS NIVEAUX**  
Salle de Gym Matteo

17h45 - 18h30  
**STEP DÉBUTANTS**  
Salle de Gym Quentin

18h30 - 19h15  
**GYM-FITNESS CONFIRMÉS**  
Salle de Gym Matteo

18h00 - 18h45 **MA16**  
**CIRCUIT TRAINING**  
Gymnase Lecanu Quentin

17h45 - 18h30  
**LIA / FAC**  
Salle de Gym Catherine

18h00 - 18h45  
**BODY SCULPT**  
Salle Leseney Catherine

18h30 - 19h15  
**CIRCUIT TRAINING**  
Salle de Gym Quentin

19h15 - 20h00  
**FULL BODY STEP**  
Salle de Gym Matteo

18h45 - 19h30  
**CIRCUIT TRAINING**  
Salle de Gym Matteo

18h30 - 19h15  
**BODY BARRE**  
Salle de Gym Catherine

18h30 - 19h15  
**CIRCUIT TRAINING**  
Salle de Gym Matteo

20h00 - 21h00  
**CABARET DÉBUTANTS**  
Salle de Gym Claude

19h30 - 20h15  
**STRETCHING ACTIF**  
\*Sous réserve d'un minimum de 6 pers.  
Salle de Gym Matteo

19h00 - 19h45  
**BOLS TIBÉTAINS**  
Petit Dojo Claude

18h45 - 19h30  
**PILATES**  
Salle Leseney Catherine

18h30 - 19h15  
**SPINNING**  
Salle de Spinning Florent

18h45 - 19h30  
**BODY SCULPT**  
Salle Leseney Catherine

19h15 - 20h00  
**PILATES**  
Salle de Gym Catherine

19h15 - 20h00  
**BODY BARRE**  
Salle de Gym Matteo

18h00 - 19h00  
**YOGA**  
Salle P.L.E. Sophie

20h00 - 21h00  
**CABARET CONFIRMÉS**  
Salle de Gym Claude

19h30 - 20h15  
**LIA / FAC**  
Salle Leseney Catherine

18h00 - 18h45  
**PILATES**  
\*Sous réserve  
Salle Leseney Catherine

20h05 - 20h50  
**FIT COMBAT**  
Salle de Gym Claude

19h15 - 20h15  
**YOGA**  
Salle P.L.E. Sophie

18h30 - 19h15  
**SPINNING**  
Salle de Spinning Florent

19h30 - 20h15  
**PILATES**  
Salle Leseney Catherine

18h30 - 19h15  
**SPINNING**  
Salle de Spinning Florent

19h00 - 19h45  
**ZUMBA**  
Le Puzzle Claude

**SALLE DE MUSCULATION**  
DU LUNDI AU JEUDI : 9h00 - 20h00  
VENDREDI : 9h00 - 19h00  
SAMEDI : 10h00 - 12h00

## TARIFS

### GYM-FITNESS

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

### DANSE

Zumba.....	98€
Cabaret.....	118€

### JEUNES

Gym d'éveil.....	98€
Multi Sports.....	100€
Renfo musculaire 8-12 ans.....	100€
Renfo musculaire 12-16 ans.....	100€

### BIEN-ÊTRE

Pilates.....	95€
Yoga.....	141€
Bols Tibétains.....	141€

### SALLE DE MUSCULATION

Salle en accès illimité.....	120€
<small>(Durant les heures d'ouverture)</small>	
Programme personnalisé :	
Carte de 10 séances.....	100€
<small>&gt; Soit : 1 cours par semaine sur 10 semaines 2 cours par semaine sur 5 semaines</small>	
<small>&gt; En cas d'empêchement, annulation de la séance 24h à l'avance, faute de quoi la séance sera décomptée</small>	

### 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€

Adhésion saison 2024-2025 = +10.00€

CATÉGORIES GYM-FITNESS BIEN-ÊTRE SPINNING MARCHE JEUNES DANSE