

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN

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

MIDI

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

APRÈS-MIDI

14h15 - 16h15 RANDONNÉE <i>Arnaud</i>	14h15 - 16h15 MARCHE NORDIQUE <i>Arnaud</i>	14h00 - 15h00 YOGA <i>Grand Dojo</i> <i>Sophie</i>	14h30 - 16h30 MARCHE NORDIQUE <i>Arnaud</i>	14h00 - 15h00 YOGA <i>Salle du P.L.E.</i> <i>Lydie</i>	
		13h30 - 14h30 MULTI'SPORTS KIDS <i>Petit Jaurès</i> <i>Florent</i>	14h30 - 16h30 M. N. INTERMÉDIAIRE <i>Florent</i>	14h00 - 16h00 MARCHE NORDIQUE <i>Arnaud</i>	
		15h15 - 16h00 GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS <i>Petit Dojo</i> <i>Florent</i>			
		16h15 - 17h00 GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS <i>Petit Dojo</i> <i>Florent</i>			
		14h30 - 15h30 RENFO MUSCULAIRE 8-12 ANS <i>Salle de Gym</i> <i>Matteo</i>			
		15h30 - 16h30 RENFO MUSCULAIRE 12-16 ANS <i>Salle de Gym</i> <i>Matteo</i>			

CATÉGORIES	GYM-FITNESS	BIEN-ÊTRE	SPINNING	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

SOIR

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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

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

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

20h00 - 21h00
CABARET DÉBUTANTS
Salle de Gym Claude

18h30 - 19h15
SPINNING
Salle de Spinning Florent

18h30 - 20h30
MARCHE NORDIQUE
Arnaud

18h00 - 18h45
STEP AVANCÉ
Salle de Gym Matteo

18h45 - 19h30
CIRCUIT TRAINING
Salle de Gym Matteo

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

18h45 - 19h30
BODY SCULPT
Salle Leseney Catherine

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

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

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

19h30 - 20h15
PILATES
Salle Leseney Catherine

18h30 - 19h15
SPINNING
Salle de Spinning Florent

19h00 - 19h45
ZUMBA
Le Puzzle Claude

17h45 - 18h45
NORDIC FIT
Arnaud

17h00 - 19h30
PROGRAMME PERSO
Salle de Musculation Matteo

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

18h30 - 19h15
BODY BARRE
Salle de Gym Catherine

19h00 - 19h45
BOLS TIBÉTAINS
Petit Dojo Claude

19h15 - 20h00
PILATES
Salle de Gym Catherine

20h00 - 21h00
CABARET CONFIRMÉS
Salle de Gym Claude

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

18h00 - 18h45
BODY SCULPT
Salle Leseney Catherine

18h30 - 19h15
CIRCUIT TRAINING
Salle de Gym Matteo

18h45 - 19h30
PILATES
Salle Leseney Catherine

19h15 - 20h00
BODY BARRE
Salle de Gym Matteo

19h30 - 20h15
LIA / FAC
Salle Leseney Catherine

20h05 - 20h50
FIT COMBAT
Salle de Gym Claude

18h30 - 19h15
SPINNING
Salle de Spinning Florent

18h30 - 19h30
AQUA NORDIC
Arnaud

SALLE DE MUSCULATION
DU LUNDI AU JEUDI : 9h00 - 20h00
VENDREDI : 9h00 - 16h00
SAMEDI : 10h30 - 12h00

17h45 - 18h30
STEP DÉBUTANTS
Salle de Gym Quentin

18h30 - 19h15
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADULTES
Salle de Gym Quentin

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>> Soit : 1 cours par semaine sur 10 semaines 2 cours par semaine sur 5 semaines</small>	
<small>> 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

