



PLAQUETTE ACTIVITÉS REMISE EN FORME

SAISON 2023-2024

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

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

ASH

Association Sportive Hainneville

Vous souhaitez pratiquer le sport intensif, méditer ou pratiquer une gym plus douce, soigner votre ligne ou simplement vous maintenir en forme :

L'ASH est faite pour vous !

L'ASH est une association qui vous propose, à des tarifs attractifs, de multiples activités sportives dispensées dans la bonne humeur par des éducateurs professionnels, compétents et impliqués.

En matinée, en après-midi, en soirée, ou pour occuper une pause du midi trop longue, vous pourrez combler vos envies de sport et de détente.



SOMMAIRE

Catégorie BIEN-ÊTRE | Page 4

Catégorie FIESTA | Page 5

Catégorie GYM | Page 6 - 7 - 8

Catégorie MARCHÉ | Page 9

Catégorie ADOS-JEUNES | Page 10

Catégorie ENFANTS | Page 11

Planning des cours collectifs | Page 12 - 13

Catégorie MUSCULATION | Page 14

Les Tarifs | Page 15

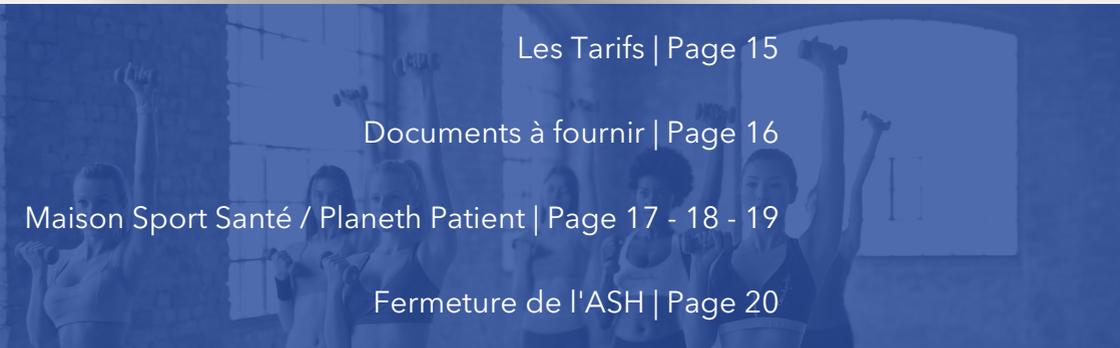
Documents à fournir | Page 16

Maison Sport Santé / Planeth Patient | Page 17 - 18 - 19

Fermeture de l'ASH | Page 20

Réinscription / inscription | Page 21 - 22 - 23

Nous contacter / Nous trouver | Page 24



CATÉGORIE BIEN-ÊTRE

PILATES

LUNDI

17h45 - 18h30

18h35 - 19h20

Petit Dojo

MARDI

10h30 - 11h15

Grand Dojo

19h30 - 20h15

Salle Leseney

MERCREDI

15h00 - 15h45

Grand Dojo

19h15 - 20h00

Salle de Gym ASH

JEUDI

12h30 - 13h15

Salle Gym ASH

SAMEDI

11h30 - 12h15

Salle Gym ASH



YOGA (HATHA YOGA)

MARDI

10h00 - 11h00

Salle P.L.E.

18h00 - 19h00

19h15 - 20h15

Salle P.L.E.

MERCREDI

14h00 - 15h00

Grand Dojo

VENREDI

10h00 - 11h00

Salle P.L.E.

14h00 - 15h00

Salle P.L.E.

SAMEDI

09h20 - 10h20

10h40 - 11h40

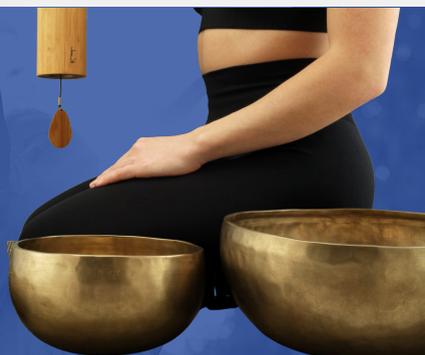
Salle P.L.E.

BOLS TIBÉTAINS

MERCREDI

19h00 - 19h45

Petit Dojo



CATÉGORIE FIESTA

CABARET

LUNDI

20h00 - 21h00 | Débutantes
Salle Gym ASH

MERCREDI

20h00 - 21h00 | Confirmées
Salle de Gym ASH



ZUMBA

LUNDI

19h15 - 20h00
Salle Gym ASH
**Sous réserve*

MARDI

19h00 - 19h45
Le Puzzle



NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

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

CATÉGORIE GYM

GYM FITNESS

LUNDI

09h30 - 10h15

17H45 - 18h30

18H35 - 19h20

Salle Gym ASH

MERCREDI

09h15 - 10h00

Salle Gym ASH

JEUDI

17h45 - 18h30

Salle Gym ASH



STRETCHING ACTIF

LUNDI

10h30 - 11h15

Salle Gym ASH

MARDI

19h20 - 20h05

Salle Gym ASH



BODY BARRE

MERCREDI

18h30 - 19h15

Salle Gym ASH

JEUDI

19h20 - 20h05

Salle Gym ASH



BODY SCULPT

MARDI

18h45 - 19h30

Salle Leseney

JEUDI

18h00 - 18h45

Salle Leseney



FIT-COMBAT

MARDI

17h45 - 18h30

Salle Gym ASH

MERCREDI

16h00 - 16h45

Salle Gym ASH

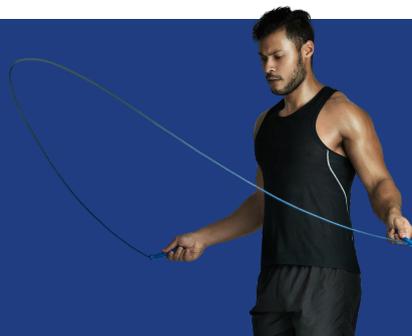
CATÉGORIE GYM

CARDIO-SILHOUETTE

MARDI

12h30 - 13h15

Salle de Gym



GYM DOUCE

MERCREDI

10h30 - 11h15

Salle Gym ASH

GYM SENIORS

MARDI

10h00 - 11h00

Salle Gym ASH

VENREDI

10h00 - 11h00

Salle Gym ASH



LIA/FAC

MERCREDI

17h45 - 18h30

Salle de Gym

JEUDI

19h30 - 20h15

Salle Leseney

H.I.I.T

JEUDI

18h45 - 19h30

Salle Leseney



CATÉGORIE GYM

CIRCUIT TRAINING

MARDI

18h35 - 19h20
Salle de Gym

MERCREDI

16h15 - 17h00
Salle Gym ASH

JEUDI

18h35 - 19h20
Salle Gym ASH



CROSS TRAINING

MERCREDI

12h30 - 13h15
Salle Gym ASH

STEP

MARDI

18h00 - 18h45
Le Puzzle



SPINNING

LUNDI

12h30 - 13h15
18h30 - 19h15

MARDI

18h30 - 19h15

JEUDI

12h30 - 13h15
18h30 - 19h15

RUNNING

MERCREDI

17h30 - 18h45
* Sous réserve



CATÉGORIE MARCHÉ

MARCHE NORDIQUE

LUNDI

18h30 - 20h30
Automne & Printemps

MARDI

14h15 - 16h15
Septembre à Juin
+ *M. N. Intermédiaire*

MERCREDI

9h30 - 11h30
Septembre à Juin

JEUDI

14h30 - 16h30
Septembre à Juin

VENREDI

14h00 - 16h00
Septembre à Juin

SAMEDI

9h30 - 11h30
Septembre à Juin

NORDIC-FIT

MARDI

17h45 - 18h45
Septembre à Juin

RANDONNÉE

LUNDI

14h15 - 16h15
Septembre à Juin



MARCHE DOUCE

JEUDI

9h30 - 11h30
Automne & Printemps

AQUA NORDIC

JEUDI

18h30 - 19h30
Automne & Printemps



CATÉGORIE ADOS-JEUNES

FREE DANCE 11-14 ANS

MERCREDI

14h45 - 15h30

Salle de Gym ASH

* *Sous réserve*



ZUMBA KIDS 9-11 ANS

MERCREDI

14h00 - 14h45

Salle de Gym ASH



MULTISPORTS KIDS 6-11 ANS

MERCREDI

13h30 - 14h30

Petit Jaurès



CATÉGORIE ENFANTS



GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS

MERCREDI
16h15 - 17h00
Petit Dojo

GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS

MERCREDI
15h15 - 16h00
Petit Dojo



RENFORCEMENT MUSCULAIRE PARENTS / ENFANTS

MERCREDI
15h30 - 16h15
Salle de Gym



ATTENTION :

Pour toute inscription, vous devrez fournir un certificat médical attestant l'aptitude à la pratique.

Les enfants doivent avoir 3 ans révolus.

NOS COURS COLLECTIFS



PLANNING REMISE EN FORME | SAISON 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> 9h30 - 10h15 GYM-FITNESS 10h30 - 11h15 STRETCHING ACTIF 	<ul style="list-style-type: none"> 10h00 - 11h00 GYM SENIORS 10h00 - 11h00 YOGA 10h30 - 11h15 PILATES 	<ul style="list-style-type: none"> 9h15 - 10h00 GYM FITNESS 9h30 - 11h30 MARCHÉ NORDIQUE 10h30 - 11h15 GYM DOUCE 	<ul style="list-style-type: none"> 9h30 - 11h30 MARCHÉ DOUCE 	<ul style="list-style-type: none"> 9h30 - 11h30 MARCHÉ NORDIQUE 10h00 - 11h00 GYM SENIORS 10h00 - 11h00 YOGA 	<ul style="list-style-type: none"> 9h20 - 10h20 YOGA 9h30 - 11h30 MARCHÉ NORDIQUE 10h40 - 11h40 YOGA 10h45 - 11h30 LIA / FAC 11h30 - 12h15 PILATES
MIDI	<ul style="list-style-type: none"> 12h00 - 14h00 PROGRAMME PERSO 12h30 - 13h15 SPINNING 	<ul style="list-style-type: none"> 12h00 - 14h00 PROGRAMME PERSO 12h30 - 13h15 CARDIO SILHOUETTE 	<ul style="list-style-type: none"> 12h30 - 13h15 CROSS TRAINING 	<ul style="list-style-type: none"> 12h30 - 13h15 PILATES 12h30 - 13h15 SPINNING 		
APRÈS-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> 14h15 - 16h15 RANDONNÉE 	<ul style="list-style-type: none"> 14h15 - 16h15 MARCHÉ NORDIQUE 14h15 - 16h15 M. N. INTERMÉDIAIRE 	<ul style="list-style-type: none"> 13h30 - 14h30 MULTI'SPORTS KIDS 14h00 - 15h00 YOGA 14h00 - 14h45 ZUMBA KIDS 9-11 ANS 14h45 - 15h30 FREE DANCE ADOS 15h00 - 15h45 PILATES 15h15 - 16h00 GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS 15h30 - 17h15 BIEN-ÊTRE PARENTS/ENFANTS 16h15 - 17h00 CIRCUIT TRAINING 16h00 - 16h45 FIT COMBAT 16h15 - 17h00 GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS 	<ul style="list-style-type: none"> 14h30 - 16h30 MARCHÉ NORDIQUE 	<ul style="list-style-type: none"> 14h00 - 15h00 YOGA 14h00 - 16h00 MARCHÉ NORDIQUE 	

CATÉGORIES	
GYM-FITNESS	SPINNING
BIEN-ÊTRE	MARCHÉ
DANSE	JEUNES

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

Nos pas jetés sur la voie publique. Recyclez à l'environnement, favorisez la lecture digitale de ce document.



Consultez le planning en mobile !
Scannez le QR CODE :



NOS COURS COLLECTIFS



PLANNING REMISE EN FORME | SAISON 2023-2024

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

17h45 - 18h30 PILATES	18h00 - 18h45 STEP	17h30 - 18h45 RUNNING	17h45 - 18h30 GYM-FITNESS	17h45 - 18h30 LIA / FAC	17h45 - 18h30 BODY SCULPT
17h45 - 18h30 GYM-FITNESS	17h45 - 18h45 NORDIC FIT	17h45 - 18h30 LIA / FAC	18h00 - 19h15 MARCHÉ	18h30 - 19h15 BODY BARRE	18h30 - 19h15 SPINNING
18h30 - 20h30 MARCHÉ NORDIQUE	17h45 - 18h30 FIT COMBAT	18h30 - 19h15 BODY BARRE	18h30 - 19h30 AQUA NORDIC	19h00 - 19h45 BOLS TIBÉTAINS	18h30 - 19h30 SPINNING
18h35 - 19h20 PILATES	18h00 - 19h00 YOGA	19h00 - 19h45 BOLS TIBÉTAINS	18h35 - 19h20 BIEN-ÊTRE	19h15 - 20h00 PILATES	18h35 - 19h20 CIRCUIT TRAINING
18h35 - 19h20 GYM-FITNESS	18h30 - 19h15 SPINNING	19h15 - 20h00 PILATES	18h35 - 19h20 DANSE	20h00 - 21h00 CABARET CONFIRMÉES	18h45 - 19h30 H.I.L.I.T.
18h30 - 19h15 SPINNING	18h35 - 19h20 CIRCUIT TRAINING	20h00 - 21h00 CABARET CONFIRMÉES	19h00 - 19h30 GYM-FITNESS	19h20 - 20h05 BODY BARRE	19h20 - 20h05 BODY BARRE
19h15 - 20h00 ZUMBA	18h45 - 19h30 BODY SCULPT	19h20 - 20h05 BODY BARRE	19h15 - 20h15 BIEN-ÊTRE	19h30 - 20h15 LIA / FAC	19h30 - 20h15 LIA / FAC
20h00 - 21h00 CABARET DÉBUTANTES	19h00 - 19h45 ZUMBA	19h30 - 20h15 LIA / FAC	19h00 - 19h30 DANSE	20h05 - 20h50 FIT COMBAT	20h05 - 20h50 FIT COMBAT
	19h20 - 20h05 YOGA	19h20 - 20h05 FIT COMBAT			
	19h20 - 20h05 STRETCHING ACTIF				
	19h30 - 20h15 PILATES				

SALLE DE MUSCULATION

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



CATÉGORIES	
GYM-FITNESS	SPINNING
BIEN-ÊTRE	MARCHÉ
DANSE	JEUNES

TARIFS

GYM-FITNESS	SPINNING
1 cours / semaine..... 109€	Tarif dégressif / Carte de 10 séances..... 116€
3 cours / semaine..... 327€	10 séances..... 47€
4 cours / semaine..... 436€	20 séances..... 94€
	40 séances..... 188€
	80 séances..... 376€
	160 séances..... 752€
	320 séances..... 1504€
	640 séances..... 3008€
	1280 séances..... 6016€
	2560 séances..... 12032€
	5120 séances..... 24064€
	10240 séances..... 48128€
	20480 séances..... 96256€
	40960 séances..... 192512€
	81920 séances..... 385024€
	163840 séances..... 770048€
	327680 séances..... 1540096€
	655360 séances..... 3080192€
	1310720 séances..... 6160384€
	2621440 séances..... 12320768€
	5242880 séances..... 24641536€
	10485760 séances..... 49283072€
	20971520 séances..... 98566144€
	41943040 séances..... 197132288€
	83886080 séances..... 394264576€
	167772160 séances..... 788529152€
	335544320 séances..... 1577058304€
	671088640 séances..... 3154116608€
	1342177280 séances..... 6308233216€
	2684354560 séances..... 12616466432€
	5368709120 séances..... 25232932864€
	10737418240 séances..... 50465865728€
	21474836480 séances..... 100931731456€
	42949672960 séances..... 201863462912€
	85899345920 séances..... 403726925824€
	171798691840 séances..... 807453851648€
	343597383680 séances..... 1614907703296€
	687194767360 séances..... 3229815406592€
	1374389534720 séances..... 6459630813184€
	2748779069440 séances..... 12919261626368€
	5497558138880 séances..... 25838523252736€
	10995116277760 séances..... 51677046505472€
	21990232555520 séances..... 103354093010944€
	43980465111040 séances..... 206708186021888€
	87960930222080 séances..... 413416372043776€
	175921860444160 séances..... 826832744087552€
	351843720888320 séances..... 1653665488175104€
	703687441776640 séances..... 3307330976350208€
	1407374883553280 séances..... 6614661952700416€
	2814749767106560 séances..... 13229323905400832€
	5629499534213120 séances..... 26458647810801664€
	11258999068426240 séances..... 52917295621603328€
	22517998136852480 séances..... 105834591243206656€
	45035996273704960 séances..... 211669182486413312€
	90071992547409920 séances..... 423338364972826624€
	180143985094819840 séances..... 846676729945653248€
	360287970189639680 séances..... 1693353459891306496€
	720575940379279360 séances..... 3386706919782612992€
	1441151880758558720 séances..... 6773413839565225984€
	2882303761517117440 séances..... 13546827679130451968€
	5764607523034234880 séances..... 27093655358260903936€
	11529215046068469760 séances..... 54187310716521807872€
	23058430092136939520 séances..... 108374621433043615744€
	46116860184273879040 séances..... 216749242866087231488€
	92233720368547758080 séances..... 433498485732174462976€
	184467440737095516160 séances..... 866996971464348925952€
	368934881474191032320 séances..... 1733993942928697851904€
	737869762948382064640 séances..... 3467987885857395703808€
	1475739525896764129280 séances..... 6935975771714791407616€
	2951479051793528258560 séances..... 13871951543429582815232€
	5902958103587056517120 séances..... 27743903086859165630464€
	11805916207174113034240 séances..... 55487806173718331260928€
	23611832414348226068480 séances..... 110975612347436662521856€
	47223664828696452136960 séances..... 221951224694873325043712€
	94447329657392904273920 séances..... 443902449389746650087424€
	188894659314785808547840 séances..... 887804898779493300174848€
	377789318629571617095680 séances..... 1775609797558986600349696€
	755578637259143234191360 séances..... 3551219595117973200699392€
	1511157274518286468382720 séances..... 7102439190235946401398784€
	3022314549036572936765440 séances..... 14204878380471892802797568€
	6044629098073145873530880 séances..... 28409756760943785605595136€
	12089258196146291747061760 séances..... 568195135218875712011192704€
	2417851639229258349412320 séances..... 1136390270437751424022385408€
	4835703278458516698824640 séances..... 2272780540875502848044770816€
	9671406556917033397649280 séances..... 4545561081751005696089541632€
	19342813113834066795298560 séances..... 9091122163502011392179883264€
	38685626227668133590597120 séances..... 18182244327004022784359766528€
	77371252455336267181194240 séances..... 36364488654008045568719533056€
	154742504910672534362388480 séances..... 72728977308016091137439066112€
	309485009821345068724776960 séances..... 145457954616032182274878122224€
	618970019642690137449553920 séances..... 290915909232064364549756244448€
	1237940039285380274899107840 séances..... 581831818464128729099512488896€
	2475880078570760549798215680 séances..... 1163663636928257458199024977792€
	495176015714152109959643520 séances..... 2327327273856514916398049955584€
	990352031428304219919327040 séances..... 4654654547713029832796099911168€
	1980704062856608439838654880 séances..... 9309309095426059665592199822336€
	3961408125713216879677309760 séances..... 18618618190852119331183996444672€
	7922816251426433759354619520 séances..... 37237236381704238662367992889344€
	15845632502852867518709239040 séances..... 74474472763408477324735985778688€
	31691265005705735037418478080 séances..... 148948945526816954649471975557376€
	63382530011411470074836956160 séances..... 297897891053633909298943951114752€
	126765060022822940149673912320 séances..... 595795782107267818597887902229504€
	253530120045645880299347824640 séances..... 1191591564214535637195775804459008€
	507060240091291760598695649280 séances..... 2383183128429071274391551608918016€
	1014120480182583521197391298560 séances..... 4766366256858142548783023217836032€
	2028240960365167043947825971200 séances..... 9532732513716285097566046435672064€
	4056481920730334087895651942400 séances..... 19065465027432570195132092871344128€
	8112963841460668175791303884800 séances..... 3813093005486514039026418574268256€
	16225927682921336351582607769600 séances..... 762618601097302807805283714853712€
	32451855365842672703165215539200 séances..... 1525237202194605615610567429707424€
	64903710731685345406330431078400 séances..... 3050474404389211231221134859414848€
	1298074214633668908126686215577600 séances..... 6100948808778422462442269198829896€
	25961484292673378162533724311555200 séances..... 1220189761755684492488453839767992€
	51922968585346756325067448623110400 séances..... 2440379523511368984976907679535984€
	103845937170693512650134892246220800 séances..... 4880759047022737969953815359071968€
	207691874341387025300269784492441600 séances..... 9761518094045475939907630718143936€
	415383748682774050600539568984883200 séances..... 1952303618809095187981526143628784€
	830767497365548101200107137976966400 séances..... 3904607237618190375963052287257568€
	1661534994731096202400214279953932800 séances..... 7809214475236380751926104574515136€
	3323069989462192404800428559907665600 séances..... 1561842895047276150385220914903072€
	66461399789243848096008571198153312000 séances..... 3123685790094552300770441829806144€
	13292279957848769619201714239630624000 séances..... 6247371580189104601540883659612288€
	26584559915697539238403428479261248000 séances..... 12494743160378209203081767319224672€
	53169119831395078476806856958522496000 séances..... 24989486320756418406163346238449344€
	106338239662790156953613713917044992000 séances..... 49978972641512836812332688476898688€
	212676479325580313907227427834089984000 séances..... 99957945283025673624665376953797376€
	425352958651160627814454855668199768000 séances..... 199915890566051347249330753907594752€
	850705917302321255628909711336399536000 séances..... 399831781132102694498661507815191504€
	1701411834604642511257857422672799072000 séances..... 799663562264205388997323015630383008€
	3402823669209285022515714445345588448000 séances..... 1599327124528410777994646031260766016€
	6805647338418570045031428888691776896000 séances..... 3198654249056821555989292062521532032€
	136112946768371400900685777773835537792000 séances..... 6397308498113643111978584125142624064€
	27222589353674280180137155554767075584000 séances..... 1279461699622728622395716825028448128€
	54445178707348560360274311109534151168000 séances..... 2558923399245457244791433600056896256€
	108890357414697120720548622219068202336000 séances..... 5117846798490914489582867200113792512€
	217780714829394241441097244438136404672000 séances..... 1023569359698182897916534400227585024€
	435561429658788482882194488876272809344000 séances..... 2047138719396365795833068800455170048€
	871122859317576965764388977752545618688000 séances..... 409427743879273159166613760091034016€
	174224571863515393152877795550509237376000 séances..... 818855487758546318333227520182068032€
	348449143727030786305755591101018474752000 séances..... 1637710975517092636666455040364136064€
	696898287454061572611511182202036949504000 séances..... 3275421951034185273332910080728272128€
	1393796574908123145223022364404073899008000 séances..... 6550843902068370546665820161456544256€
	2787593149816246290446044728808155778016000 séances..... 1310168780413674109333164032291308512€
	5575186299632492580892089457617115556160000 séances..... 2620337560827348218666288064582617024€
	1115037259926498516178417915534231111223040000 séances..... 5240675121654696437333576129165334048€
	223007451985299703235683583106844622444480000 séances..... 10481350243309392754667152258330680096€
	446014903970599406471367166213769244888960000 séances..... 20962700486618785509334305166661312192€
	892029807941198812942734332427518489777920000 séances..... 419254009732375710186686010333322624384€
	1784059615882397625885468664855169795555840000 séances..... 8385080194647514203733720166664524486784€
	35681192317647952517709373297103395911116800000 séances..... 167701603892950284

SALLE DE MUSCULATION

Accès illimité !

Du lundi au jeudi : 09h00 - 20h00

Le vendredi : 09H00 - 16H00

Le samedi : 10H30 - 12H00



PROGRAMME PERSONNALISÉ

Se renseigner au bâtiment administratif. Un programme sur mesure et qui répond à vos attentes sera mis en place par nos éducateurs spécialisés.

Nous proposons des programmes de 12 séances consécutives, avec 1 cours ou 2 cours par semaine, programme renouvelable.



Pour pratiquer en toute autonomie, des exercices journaliers sont affichés en salle de musculation.

Des séances journalières sont également proposées lors des périodes de fermeture (Vacances scolaires).



LES TARIFS

GYM (au choix)

1 cours / Semaine :	109.00€
2 Cours / Semaine :	124.00€
3 Cours / Semaine :	142.00€
4 Cours / Semaine :	163.00€

Cours proposés dans la catégorie Gym :
Body-Barre / Body-Sculpt / HIIT / Gym-Fitness / Gym Seniors / Fit-Combat / Cardio Silhouette / Circuit Training / Stretching Actif / LIA-FAC / Step / Renforcement Musculaire Parents / Enfants

SPINNING

1ère carte :	49.00€
2ème carte :	47.00€
3ème carte :	45.00€
4ème carte et plus :	42.00€

Inscription sur planning selon les créneaux proposés

ENFANTS / ADOS

1 Cours / Semaine :	97.00€
---------------------------	--------

Gym d'éveil (3/4 ans - 5/6 ans) / Multi'Sports Kids (6/9 ans)
Free-Danse Ados (12/17 ans) / Zumba Kids (9/11 ans)

MUSCULATION

Salle de musculation :	116.00€
------------------------------	---------

(Accès illimité durant les heures d'ouverture)

Programme personnalisé (12 séances) :	
1 Cours / Semaine	60.00€
2 Cours / Semaine	85.00€

DANSE

	1 Cours	2 Cours
Zumba :	97.00€	156.00€
Cabaret :	114.00€	/

RUNNING

1 séance / semaine	70.00€
--------------------------	--------



MARCHE

1ère carte :	46.00€
2ème carte :	43.00€
3ème carte :	41.00€
4ème carte :	37.00€
5ème carte et + :	32.00€

Carte de 10 séances, au choix : Marche Nordique / Randonnée / Nordic Fit / Aqua Nordic / Marche Douce / Marche /Nordique Douce

BIEN-ÊTRE

Pilates :	89.00€
Yoga :	139.00€
Bols Tibétains :	139.00€



DOCUMENTS À FOURNIR

Votre adhésion ne sera pas prise en compte si l'ensemble des documents suivants ne sont pas transmis le jour de votre inscription :

- 1 Photo d'identité
- Dossier d'inscription complété et signé
- Certificat médical (OBLIGATOIRE)
- Règlement (voir ci-après les modes de règlement acceptés)
- Ancienne carte de membre

Mode de règlement accepté :

- Chèques (Paiement échelonné possible jusqu'à 6 chèques maximum)
- Espèces
- Chèques ANCV (Nom, prénom et adresse postale doivent impérativement figurer sur chaque chèque)
- Coupons Sports
- Spot 50 (11-15 ans)
- Atout Normandie (15-25 ans)
- C'Temps libre (6-11 ans)
- Pass'Sport (6-17 ans)

Informations à savoir :

- Les cours sont maintenus la 1^{ère} semaine de chaque période de vacances scolaires (sauf à Noël - Fermeture les 15 jours)
- Le tarif à l'année est calculé sur une base de 37 semaines de cours assurés



 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

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

L'ASH ENGAGÉ DANS LE " SPORT SANTÉ "

Le sport santé :

Cela regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives qui doivent permettre de contribuer au maintien en bonne santé de toutes les personnes.

Pour ce faire, les encadrants doivent adapter leur pratique aux caractéristiques de leurs pratiquants.

Sport sur Ordonnance :

Depuis 2016, le sport sur ordonnance, c'est une activité physique adaptée aux besoins de patients prescrite par un médecin dans le cadre d'une Affection Longue Durée (ALD).

Les dispositifs Sport sur Ordonnance permettant une prise en charge financière de la pratique sont dans la grande majorité portés par des collectivités et des Maisons Sport Santé.

APA (Activité Physique Adaptée) :

Les activités physiques adaptées recouvrent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes (enfants ou adultes) atteints de maladie chronique ou de handicap.

L'objectif principal des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de la réinsérer dans des activités sociales.

Le parcours ETP-APA :

C'est la mise en place simultanée et coordonnée de deux parcours : l'un en ETP et l'autre en APA, visant à rendre acteur de sa santé sur le long terme le bénéficiaire atteint de maladie chronique.

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr
 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

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

L'ASH VOTRE PARTENAIRE DES MAISONS SPORTS SANTÉ



PLANETH Patient
Plateforme Normande d'Education Thérapeutique

Quel public concerné ?

1. Les personnes sédentaires
2. Les personnes porteuses d'une maladie chronique plus ou moins invalidante et plus ou moins équilibrée (ALD)
3. Les personnes en surpoids et état d'obésité
4. Les personnes ayant un cancer
5. Les personnes présentant des syndromes douloureux longtemps considéré comme des limites à l'action, au mouvement
6. Les personnes atteintes par un vieillissement incompatible avec la poursuite sécuritaire de leurs activités sportives habituelles

Les plus jeunes sont concernés :

1. Enfants et ados porteurs de maladies chroniques
2. Enfants traités pour un cancer
3. Enfant en surpoids ou obésité

Les femmes enceintes :

1. Pour garder la forme pendant la grossesse et éviter le surpoids générateur de grossesses et accouchements pathologiques
2. Pour prévenir l'apparition d'un diabète gestationnel
3. Pour préserver la santé du bébé avant l'accouchement

Comment bénéficier du sport santé ?

1. Obtenir une prescription de son médecin
2. Venir faire un bilan de condition physique à la MSS
3. Choisir à l'issue de ce bilan l'activité la plus adaptée à la prescription et à vos envies

Le sport sur ordonnance n'est actuellement ni gratuit ni remboursé.

L'équipe de la MSS, à l'issue du bilan de condition physique et en fonction de la prescription, vous aidera à trouver des modes de financements dans la mesure où ils sont possibles à mettre en oeuvre dans votre cas.

Pour quels sports ?

Ils sont très nombreux : Marche douce, Aqua Nordic, Gym douce, Yoga, Pilates...

Contacter la Maison Sport Santé :

Espace Epione
37 rue de l'ermitage
Cherbourg en Cotentin

Tel : 06 19 86 29 39

Contact@msscotentin.org

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

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

L'ASH VOTRE PARTENAIRE " IMAPAC RÉSEAU ONCO- NORMAND "



6 semaines pour muscler sa santé, des activités sur mesure :

Les structures participant au dispositif IMAPAC proposent un programme sportif prenant en compte votre état de fatigue, votre potentiel physique et vos souhaits.

2h de sport par semaine :

Natation, marche, tennis, gymnastique douce, karaté... Vous pourrez bénéficier de 2 heures d'activités physiques adaptées par semaine (possibilité de pratiquer 1h au sein d'une structure et 1h dans une autre).

Un coach à vos côtés :

Lors de vos séances, vous serez accompagné d'un enseignant APA ou d'un éducateur sportif sensibilisé à la cancérologie.

Des bénéfices mesurés :

Diminution du risque de rechute, de la fatigue. Amélioration de la qualité de vie et de l'état psychologique et émotionnel. La pratique régulière d'une activité physique agit positivement sur votre maladie, votre corps et votre esprit.

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

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

Saison 2023-2024 - CALENDRIER FERMETURE ASH

AOÛT 2023	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET 2024
Mar 1 31	Ven 1	Dim 1	Mer 1	Ven 1	Lun 1	Jeu 1	Ven 1	Lun 1	Mer 1	Sarr 1	Lun 1
Mar 2	Sarr 2	Lun 2	Jeu 2	Sarr 2	Mar 2	Ven 2	Sarr 2	Mar 2	14 Jeu 2	Dim 2	Mar 2 27
Jeu 3	Dim 3	Mar 3	40 Ven 3	Dim 3	Mer 3	Sarr 3	Dim 3	Mer 3	Ven 3	Lun 3	Mer 3
Ven 4	Lun 4	Mer 4	Sarr 4	Lun 4	Jeu 4	Dim 4	Lun 4	Jeu 4	Sarr 4	Mar 4	23 Jeu 4
Sarr 5	Mar 5	36 Jeu 5	Dim 5	Mar 5	Ven 5	Lun 5	Mar 5	Ven 5	Dim 5	Mer 5	Ven 5
Dim 6	Mer 6	Ven 6	Lun 6	Mer 6	Sarr 6	Mar 6	6 Mer 6	Sarr 6	Lun 6	Jeu 6	Sarr 6
Lun 7	Jeu 7	Sarr 7	Mar 7	45 Jeu 7	Dim 7	Mer 7	Jeu 7	Dim 7	Mar 7	19 Ven 7	Dim 7
Mar 8	32 Ven 8	Dim 8	Mer 8	Ven 8	Lun 8	Jeu 8	Ven 8	Lun 8	Mer 8	Vict.45 Sarr 8	Pentecôt Lun 8
Mer 9	Sarr 9	Lun 9	Jeu 9	Sarr 9	Mar 9	Ven 9	Sarr 9	Mar 9	15 Jeu 9	Dim 9	Mar 9 28
Ven 10	Dim 10	Mar 10	41 Ven 10	Dim 10	Mer 10	Sarr 10	Dim 10	Mer 10	Ven 10	Lun 10	Mer 10
Jeu 11	Lun 11	Reprise Mer 11	Sarr 11	Lun 11	Jeu 11	Dim 11	Lun 11	Jeu 11	Sarr 11	Mar 11	24 Ven 11
Sarr 12	Mar 12	37 Jeu 12	Dim 12	Mar 12	Ven 12	Lun 12	Mar 12	Ven 12	Dim 12	Mer 12	Ven 12
Dim 13	Mer 13	Ven 13	Lun 13	Mer 13	Sarr 13	Mar 13	7 Mer 13	Sarr 13	Lun 13	Jeu 13	Sarr 13
Lun 14	Jeu 14	Sarr 14	Mar 14	46 Jeu 14	Dim 14	Mer 14	Jeu 14	Dim 14	Mar 14	20 Ven 14	Dim 14 F.Nat
Mar 15	Ven 15	Dim 15	Mer 15	Ven 15	Lun 15	Jeu 15	Ven 15	Lun 15	Mer 15	Sarr 15	F.Pères Lun 15
Mer 16	Sarr 16	Lun 16	Jeu 16	Sarr 16	Mar 16	Ven 16	Sarr 16	Mar 16	16 Jeu 16	Dim 16	Mar 16 29
Jeu 17	Dim 17	Mar 17	42 Ven 17	Dim 17	Mer 17	Sarr 17	Dim 17	Mer 17	Ven 17	Lun 17	Mer 17
Ven 18	Lun 18	Mer 18	Sarr 18	Lun 18	Ven 18	Dim 18	Lun 18	Jeu 18	Sarr 18	Mar 18	25 Ven 18
Sarr 19	Mar 19	38 Jeu 19	Dim 19	Mar 19	Jeu 19	Lun 19	Mar 19	Ven 19	Dim 19	Mer 19	Ven 19
Dim 20	Mer 20	Ven 20	Lun 20	Mer 20	Sarr 20	Mar 20	8 Mer 20	Sarr 20	Lun 20 Pent	Jeu 20	Sarr 20
Lun 21	Jeu 21	Sarr 21	Mar 21	Jeu 21	Dim 21	Jeu 21	Jeu 21	Dim 21	Mar 21	Ven 21	Dim 21
Mar 22	Ven 22	Dim 22	Mer 22	Ven 22	Lun 22	Jeu 22	Ven 22	Lun 22	Mer 22	Sarr 22	Lun 22
Mer 23	Sarr 23	Autom. Jeu 23	Jeu 23	Sarr 23	Mar 23	Ven 23	Sarr 23	Mar 23	17 Jeu 23	Dim 23	Mar 23 30
Jeu 24	Dim 24	Mar 24	43 Ven 24	Dim 24	Mer 24	Sarr 24	Dim 24	Mer 24	Ven 24	Lun 24	Mer 24
Ven 25	Lun 25	Mer 25	Sarr 25	Lun 25	Jeu 25	Dim 25	Lun 25	Jeu 25	Sarr 25	Mar 25	26 Jeu 25
Sarr 26	Mar 26	39 Jeu 26	Dim 26	Mar 26	Ven 26	Lun 26	Mar 26	Ven 26	Dim 26	Mer 26	Ven 26
Dim 27	Mer 27	Ven 27	Lun 27	Mer 27	Sarr 27	Mar 27	9 Mer 27	Sarr 27	Lun 27	Jeu 27	Sarr 27
Lun 28	Jeu 28	Sarr 28	Mar 28	48 Jeu 28	Dim 28	Mer 28	Jeu 28	Dim 28	Mar 28	Ven 28	Dim 28
Mar 29	Ven 29	Dim 29	Mer 29	Ven 29	Lun 29	Jeu 29	Ven 29	Lun 29	Mei 29	Sarr 29	Lun 29
Mer 30	Sarr 30	Lun 30	Jeu 30	Sarr 30	Mar 30	Ven 30	Sarr 30	Mar 30	Jeu 30	Dim 30	Mar 30 31
Jeu 31		Mar 31	44	Dim 31	Mer 31		Dim 31	Ven 31			Mer 31

Vacances scolaires

Période d'inscription

Jours Fériés

Fermeture A.S.HAINNEVILLE

À VOS AGENDAS

RÉINSCRIPTIONS* DU 26 AU 29 JUIN
**Réservé aux membres inscrits pour la saison 22-23*

POUR PARTIR EN VACANCES EN TOUTE TRANQUILITÉ,
*VEZ VOUS RÉINSCRIRE POUR LA RENTRÉE LORS DE NOTRE
PÉRIODE DE RÉINSCRIPTION :*

**LUNDI 26 JUIN | 10h00 - 13h00
16h30 - 19h00**

**MARDI 27 JUIN | 10h00 - 13h00
16h30 - 19h00**

**MERCREDI 28 JUIN | 10h00 - 13h00
16h30 - 19h00**

**JEUDI 29 JUIN | 10h00 - 13h00
16h30 - 19h00**

ATTENTION : *Les inscriptions auront lieu au bâtiment Administratif*



Pratique : Vos dossiers d'inscriptions seront pré-rempli

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

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

À VOS AGENDAS

RÉINSCRIPTIONS DU 28 AU 29 AOÛT

**Réservé aux membres inscrits pour la saison 22-23*

*VENEZ DÉCOUVRIR OU RE-DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS,
EN COURS COLLECTIFS OU INDIVIDUELS !*

**LUNDI 28 AOÛT | 10h30 - 13h30
16h00 - 19h00**

**MARDI 29 AOÛT | 10h30 - 13h30
16h00 - 19h00**

ATTENTION :

Les inscriptions auront lieu à la salle de Gym de l'ASH



Info pratique : Vos dossiers d'inscriptions seront pré-rempli

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

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

À VOS AGENDAS

INSCRIPTIONS* DU 30 AOÛT AU 31 AOÛT
**Nouveaux adhérents pour la saison 23-24*

*VENEZ DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS,
EN COURS COLLECTIFS OU INDIVIDUELS !*

**MERCREDI 30 AOÛT | 10h30 - 13h30
16h00 - 19h00**

**JEUDI 31 AOÛT | 10h30 - 13h30
16h00 - 19h00**

ATTENTION :

Les inscriptions auront lieu à la salle de Gym de l'ASH

Info pratique : Le dossier d'inscription sera téléchargeable sur notre site internet ou disponible sur place le jour de votre inscription.



 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

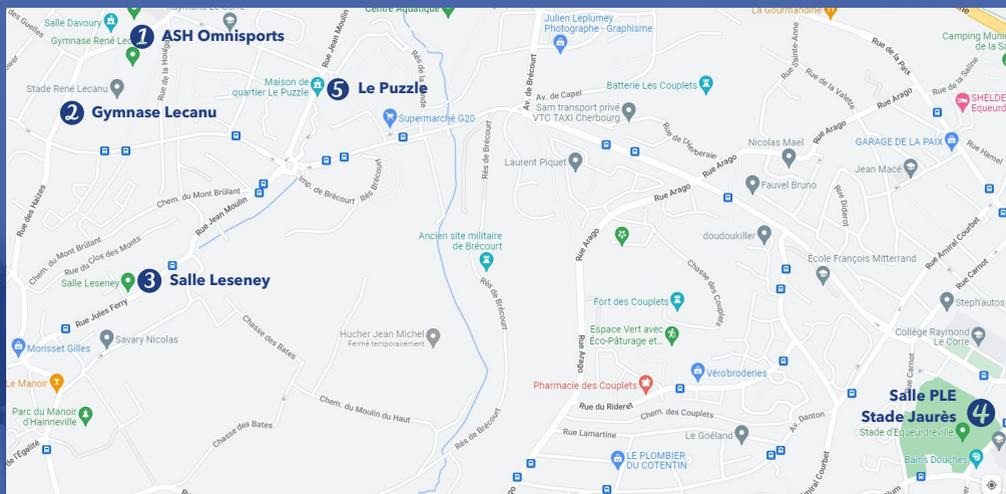
 28-30 Rue Ferdinand Buisson - 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN

NOUS TROUVER

Nos cours sont pratiqués dans différentes structures : Vous retrouverez ci-dessous les adresse de chaque salle afin de vous y rendre, ainsi que l'adresse du bâtiment administratif.



NOUS TROUVER :



NOS LOCAUX :

- 1. ASH Omnisport - Bureaux Administratifs / Salle de Gym / Petit & Grand Dojo :**
28-30 Rue Ferdinand Buisson - EQUEUDREVILLE - 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN
- 2. Gymnase Lecanu :**
26 Rue Ferdinand Buisson - EQUEUDREVILLE - 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN
- 3. Salle Leseney :**
Rue Jules Ferry - EQUEUDREVILLE - 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN
- 4. Salle PLE (Patronage Laïque) & Stade Jaurès :**
Rue des Résistants - EQUEUDREVILLE - 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN
- 5. Maison de quartier - LE PUZZLE :**
25 Rue Jean Moulin - EQUEUDREVILLE - 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 <https://fr-fr.facebook.com/A.S.Hainneville/>

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

