

ASH

Association Sportive Hainneville



L'Association Sportive Hainneville vous propose de nombreuses activités sportives en cours collectifs et individuels que vous retrouvez dans cette plaquette d'information.

OMNISPORT

SAISON 2024-2025

CONTACT

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

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

FORUM DES ASSOCIATIONS

SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024

**VENEZ RETROUVER L'ENSEMBLE DE
NOS SECTIONS QUI SERONT PRÉSENTES
LORS DU FORUM DES ASSOCIATIONS !**



Espace Culture AGORA
Avenue du Thivet
50120 Équeurdreville
10h - 17h

ÉDITO

N'hésitez plus, venez vous renseigner à l'accueil de l'association.

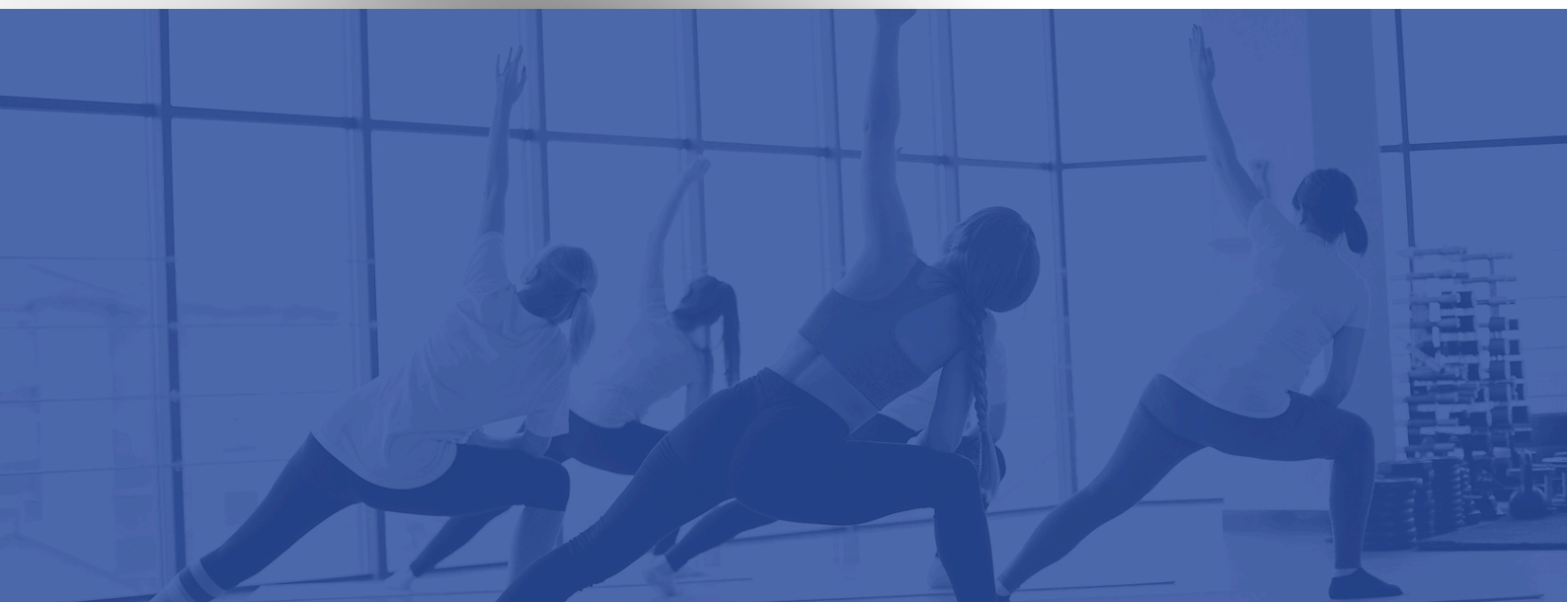
L'ASH : Le Sport Pour Tous !

Plusieurs sections s'offre à vous :

Armes anciennes / Badminton / Escrime / Judo / Karaté / Remise en forme / Roller Derby / Pétanque / Viet Vo Dao / Volley

La section Remise en forme vous propose un panel très large d'activités :

Musculation / Pilates / Yoga / Bols tibétains / Fit Combat /
Circuit training / Zumba / Cabaret / Marche Nordique / Spinning / Step /
Stretching / Gym-Fitness / Full Body Step / LIA-FAC / Body-barre /
Body-Sculpt / Cross training / Cardio Silhouette...



NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

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

SOMMAIRE

L'Association Sportive Hainneville est composée de 10 sections différentes, le plus dur sera de choisir l'activité que vous souhaitez pratiquer !



ARMES ANCIENNES | Page 5

BADMINTON | Page 6

ESCRIME | Page 7

JUDO | Page 8

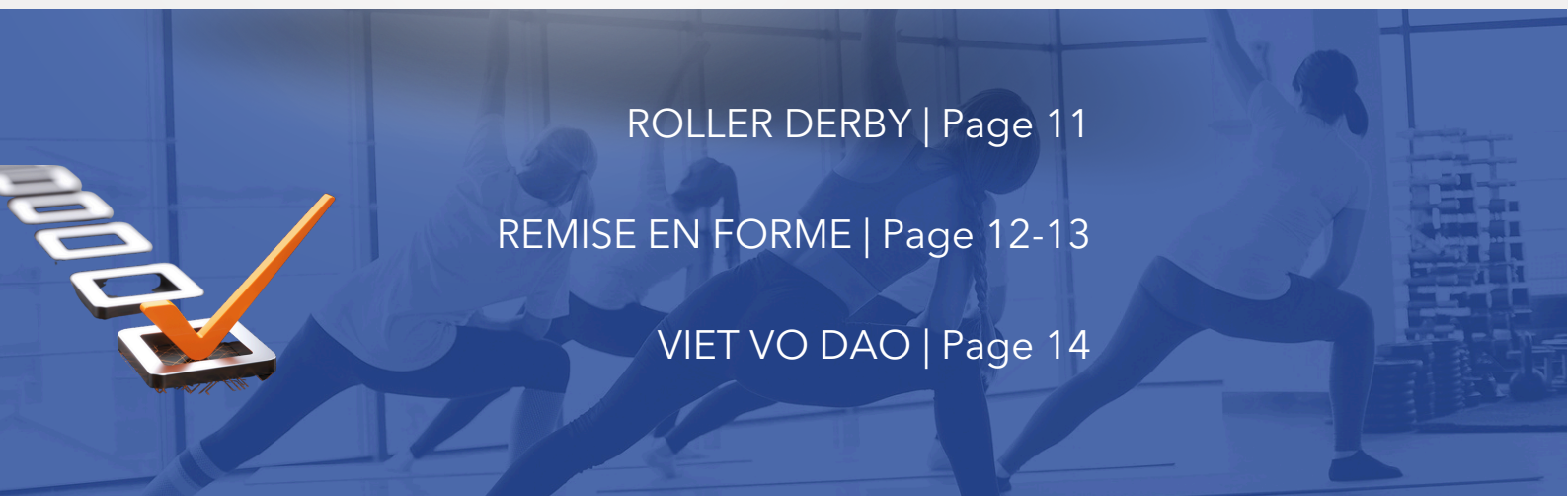
KARATÉ | Page 9

PÉTANQUE | Page 10

ROLLER DERBY | Page 11

REMISE EN FORME | Page 12-13

VIET VO DAO | Page 14



VOLLEY | Page 15

NOUS TROUVER | Page 16

ARMES ANCIENNES

Combat & Reconstitution Médiévale : nos activités se groupent autour d'une passion commune pour l'époque médiévale. Tous se retrouvent au club pour échanger et créer notre propre matériel, nos outils et préparer nos combats.

ENTRAÎNEMENTS

(À partir de 18 ans)

Combats : Mardi & Jeudi de 18h30 à 21h

Confection / Réparation du matériel : Samedi de 14h à 18h

Lieu : Petit Gymnase Lecanu



INSCRIPTIONS

Samedi 7 Septembre 2024 :
Forum des Associations de 10h à 17h à l'Agora

Du 1er Septembre au 15 Novembre :
Pendant les heures de cours (selon disponibilité des encadrants)

TARIFS

Tarif annuel : 100.00€ (Adhésion ASH et assurance incluse)

Certificat médical obligatoire à la pratique de l'A.M.H.E. (Arts Martiaux Historiques Européens)

NOUS CONTACTER :

 www.kjarrborg.fr
 Page Facebook : Clan Kjarrborg
 Instagram : clan_kjarrborg
 06.19.15.50.66
 president.kjarrborg@gmail.com

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

BADMINTON

En loisir pour le plaisir ou en créneau compétiteur pour les connaisseurs, venez partager un moment de convivialité.

Le badminton est un sport très complet qui fait travailler la plupart des muscles. Pas couru, pas croisé, fentes, saut, rotation ... font partie de la palette d'un bon badiste.

ENTRAÎNEMENTS

Lundi : 18h30 - 22h30 (Loisirs)

Mardi : 16h30 - 18h30 (Loisirs) / 18h30 - 20h30 (créneau plumes)

Mercredi : 16h30 - 19h00 (Jeunes) / 19h00 - 21h30 (créneau plumes)

Jeudi : 18h00 - 20h00 (créneau plumes) / 20h00 - 22h30 (Loisirs)

Vendredi : 16h45 - 19h30 (Loisirs)



INSCRIPTIONS

Samedi 7 Septembre 2024 :
Forum des Associations
de 10h à 17h à l'Agora

À partir du mois de Juillet et tout au long de l'année.

TARIFS

75.00€ pour les moins de 18 ans

95.00€ pour les adultes "loisirs"

115.00€ compétiteurs entrainement plumes

Paiements acceptés : espèces, chèques bancaires, chèques vacances, coupons sports, cartes loisirs, Atout Normandie, Spot 50, Pass'Sport.

NOUS CONTACTER :

 www.badminton50.fr/club/ash

 Page Facebook : ASH Badminton

 06.32.02.70.22

 ashbadminton@googlegroups.com

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

ESCRIME

L'escrime est un sport de combat. Il s'agit de l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant d'une arme blanche sur les parties valables sans être touché. Le Club ASH Escrime propose l'épée, le fleuret et le sabre.

ENTRAÎNEMENTS

Le Lundi de 18h00 à 19h30 : PPG et entraînement des compétiteurs

Le Mercredi de 17h30 à 20h30 : (épée et fleuret)

Adolescents/collégiens de 17h30 à 19h00 ou 18h00 à 19h30 (selon le formateur)

Le Vendredi de 18h30 à 20h30 :

Adultes et jeunes à partir de 15 ans (loisir et compétition)

Le Samedi (enfants de 5 ans révolus à 11 ans) :

De 9h00 à 10h30 : tireurs débutants et confirmés 8 ans à 11 ans (fleuret)

De 10h45 à 12h00 : tireurs débutants 5 ans à 7 ans (fleuret)

De 10h45 à 12h30 : tireurs débutants adolescents/adultes (fleuret, épée, sabre)



INSCRIPTIONS

En ligne dès le mois de Juillet via notre site internet :
www.ashainneville-escrime.fr - Onglet Inscriptions

Samedi 7 Septembre 2024 :
Forum des Associations
de 10h à 17h à l'Agora



TARIFS

175.00 € pour le 1er tireur ; 152.00 € pour le second tireur d'une même famille.

Elle comprend l'adhésion à l'ASH, la licence fédérale et l'assurance (option de base).

L'essayage et la remise des tenues se fera au Gymnase Petit Lecanu le samedi 16 Septembre matin (de 9h00 à 12h30).

L'équipement (comprenant veste, pantalon, cuirasse, masque, arme et fil) est prêté par le Club, à l'exception du gant (25 €, prix indicatif) contre le dépôt d'un chèque de caution (non encaissé) de 500 €.

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville-escrime.fr

 ashescrime.hainneville50@gmail.com

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

JUDO

Le judo est un sport complet qui améliore les capacités physiques et mentales. Il développe la condition physique, la souplesse, l'équilibre et la coordination, ainsi que le renforcement musculaire. En pratiquant le judo, on apprend la discipline, la maîtrise et la confiance en soi, en mettant l'accent sur la technique plutôt que sur la force.

ENTRAÎNEMENTS

Horaire & lieu d'entraînement transmis lors de votre inscription suivant votre groupe d'affectation.

- Eveil Judo (4 ans) / Eveil Judo (5 ans)
- Mini-poussins à poussins (6-9 ans)
- Benjamins à Minimes (10 à 13 ans)
- Minimes 2 à Adultes (À partir de 14 ans)
- Ju-Jitsu / Self Défense / Ados / Adultes (À partir de 14/16 ans)
- TAÏSO Self Défense (Femmes à partir de 13 ans)



INSCRIPTIONS

Lundi 26/08 - Mercredi 28/08 - Vendredi 30/08 :
De 17h30 à 18h30 - Grand Dojo

Samedi 7 Septembre 2024 :
Forum des Associations
de 10h à 17h à l'Agora

Inscription possible sur le site de la FFJDA :
www.ffjudo.com

Reprise des cours à partir du lundi 9 septembre 2024.

TARIFS

JUDO :
150.00 € en une fois ou en plusieurs fois (2x, 3x ou 4x)

Éveil Judo :
110.00€ en une fois ou en deux fois.

TAÏSO / SELF DÉFENSE / JU JITSU :
120.00 € en une fois ou en plusieurs fois (2x ou 3x)

> Tarifs dégressifs pour les membres d'une même famille.

> Paiements acceptés : espèces, chèques bancaires, virement bancaire, chèques vacances, coupons sports, cartes loisirs, Atout Normandie, Spot 50, Pass'Sport.

NOUS CONTACTER :



<https://fr-fr.facebook.com/AS Hainneville Judo/>

06.28.70.71.00

ashainneville.judo@gmail.com

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

KARATÉ

« Quand tu es arrivé(e) au sommet de la montagne, continue de grimper »

Plus qu'une grande famille où le respect prime, le karaté est une véritable école de la vie, ouverte à tous. Alors si tu souhaites t'épanouir et développer une force mentale et physique, apprendre les techniques de défense et de précision, rejoins-nous vite !

ENTRAÎNEMENTS

Horaire & lieu d'entraînement transmis lors de votre inscription suivant votre groupe d'affectation.

(Groupe 1 : Enfants 7/8 ans / Groupe 2 : Enfants 9/11 ans / Groupe 3 : Enfants 12/14 ans / Groupe 4 : Ados - Adultes / Groupe 5 : Cours vétérans / Groupe Handi)



INSCRIPTIONS

Mardi 3 Septembre et Jeudi 5 Septembre :
Grand Dojo - Equeurdreville

Samedi 7 Septembre 2024 :
Forum des Associations
de 10h à 17h à l'Agora

TARIFS

Enfants 7-8 ans | 1 cours : 90.00€
Enfants / Ados | 2 cours : 136.00€
Adultes | 2 cours : 151.00€
Karaté Adapté | 1 cours : 90.00€ | 2 cours : 151.00€

Paiement en plusieurs fois possible.

Paiements acceptés : espèces, chèques bancaires, chèques vacances, coupons sports, cartes loisirs, Atout Normandie, Spot 50, Pass'Sport.

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr/karate

 06.84.93.55.95 / 06.75.97.43.24

 ashkarate50120@gmail.com

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

PÉTANQUE

Que vous ayez l'esprit loisir ou compétiteur, venez tester et participer aux séances d'entraînement et pourquoi pas, nous rejoindre dans les compétitions officielles !

ENTRAÎNEMENTS

Le lundi et le jeudi de 17h00 à 20h30 au complexe sportif de Nouainville Boulodrome (1 extérieur & 1 couvert).

Le mercredi et le vendredi de 14h30 à 20h30 au boulodrome non couvert de l'ASH (de Avril à Septembre).



INSCRIPTIONS

Samedi 7 Septembre 2024 :
Forum des Associations
de 10h à 17h à l'Agora*
**Sous réserve*



À partir du 15 Novembre 2024. Contacter la section.

TARIFS

Compétition (Licence FFPJP) : 52.00€
Loisirs : 30.00€

*Ces tarifs peuvent évoluer suivant les décisions prises par la Fédération.

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr
 07.83.67.62.45

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

ROLLER DERBY

Si tu cherches un sport d'équipe qui valorise l'égalité de genre et les minorités, tout en te permettant de gagner en confiance en toi, alors le roller derby est fait pour toi ! Rejoins l'équipe des CherBooBs et viens t'éclater dans un environnement dynamique, fun et cohésif, où tu pourras t'exprimer librement sur tes roulettes.

ENTRAÎNEMENTS

(À partir de 16 ans révolus)

- > Lundi de 20h30 à 22h30 au COSEC Équeurdreville
- > Mercredi soir de 18h30 à 20h30 au COSEC Équeurdreville
- > Dimanche de 18h00 à 20h00 au COSEC Équeurdreville



INSCRIPTIONS

Samedi 7 Septembre 2024 :

Forum des Associations de 10h à 17h à la Cité de la Mer & à l'Agora

Inscriptions du 1er Septembre au 30 Novembre.

> Informations complémentaires :

Des essais seront organisés pour le début de la saison d'août à octobre.

Suivre les pages Facebook et Instagram : ASH Roller derby - Les Cherboobs

Contact par messagerie des réseaux ou par mail à ashrollerderby@gmail.com

TARIFS

Tarif à l'année prix d'appel de 120.00€ pour une première licence,

Tarif à l'année 130.00€ pour un renouvellement avec participation possible au championnat.

Certificat médical obligatoire pour la pratique du Roller Derby en loisirs et en compétition.

L'achat du matériel est en totalité à la charge de l'adhérent (Rollers, Protections, Casque, Protège dents et tenue complète).

Paielements acceptés : espèces, chèques bancaires, chèques vacances, coupons sports, cartes loisirs, Atout Normandie, Spot 50, Pass'Sport.

NOUS CONTACTER :

  ASH roller derby - Les Cherboobs

 07.69.96.61.90

 ashrollerderby@gmail.com

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

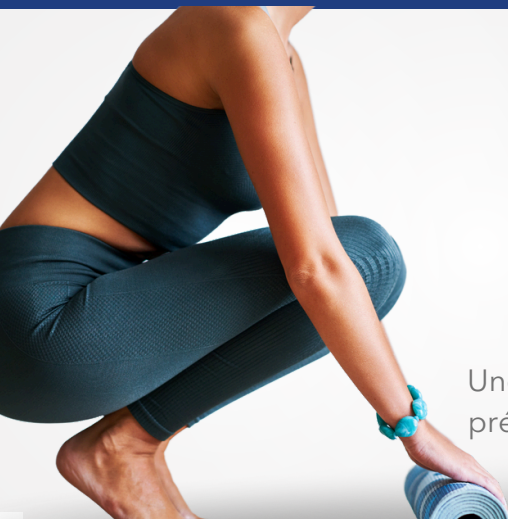
REMISE EN FORME

Envie de pratiquer une activité en cours collectif ? La section Remise en forme est faite pour vous ! De la danse , du pilates, du yoga, en passant par la gym fitness ou encore du body sculpt, vous retrouverez également des randonnées, de la marche nordique, de l'aqua nordic ou du spinning, n'attendez plus !

ENTRAÎNEMENTS

Les lieux et les horaires des cours vous seront communiqués lors de votre inscriptions selon l'activité choisie.

La section propose des cours pour les adultes, ainsi que des cours pour les enfants de 3 à 12 ans.



INSCRIPTIONS

Samedi 7 Septembre 2024 :
Forum des Associations
de 10h à 17h à l'Agora

Une session de réinscription en Juin et en Août pour les membres de la saison précédente, et une session d'inscription en Août pour les nouveaux membres.

TARIFS

Les tarifs varient d'une activité à l'autre.

Vous retrouverez nos tarifs détaillés par activité, ci-après.

Paiements acceptés : espèces, chèques bancaires, Chèques Vacances, Coupons Sports, Cartes loisirs, Atout Normandie, Spot 50, Pass'Sport.

REMISE EN FORME

> TARIFS

GYM (au choix)

1 Cours / Semaine :	110.00€
2 Cours / Semaine :	132.00€
3 Cours / Semaine :	150.00€
4 Cours / Semaine :	166.00€
5 Cours / Semaine :	182.00€

Cours proposés dans la catégorie Gym :

Body-Barre / Body-Sculpt / HIIT / Gym-Fitness / Gym Seniors /
Gym Douce / Fit-Combat / Cardio Silhouette / Circuit Training /
Stretching Actif / LIA-FAC / STEP / Full Body Step / Cross Training

DANSE

Zumba :	98.00€
Cabaret :	118.00€

ENFANTS / ADOS

Gym d'éveil (3/4 ans - 5/6 ans) :	98.00€
Multi'Sports Kids (6/9 ans) :	100.00€
Renforcement musculaire ado 8-12 ans :	100.00€
renforcement musculaire ado 12-16 ans :	100.00€

SPINNING

1ère carte :	50.00€
2ème carte :	48.00€
3ème carte :	46.00€
4ème carte et + :	43.00€

Inscription sur planning selon les créneaux proposés

MARCHE

1ère carte :	47.00€
2ème carte :	44.00€
3ème carte :	42.00€
4ème carte :	38.00€
5ème carte et + :	33.00€

Carte de 10 séances, séances au choix sur notre planning :

Marche Nordique / Randonnée / Nordic Fit / Aqua Nordic /
Marche Douce / Marche Nordique Intermédiaire

MUSCULATION

Salle en accès illimité..... 120.00€
(Durant les heures d'ouverture)

Programme personnalisé :

Carte de 10 séances 100.00€

> Soit : 1 cours par semaine sur 10 semaines

2 cours par semaine sur 5 semaines

* Les créneaux seront positionnés avec l'éducateur


> En cas d'empêchement, annulation de la séance 24h
à l'avance, faute de quoi la séance sera décomptée.

BIEN-ÊTRE

Pilates :	95.00€
Yoga :	141.00€
Bols Tibétains :	141.00€

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr
 Page Facebook : A.S. Hainneville

 Instagram : ashomnisport

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

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



VIET VO DAO | TAÏ CHI CHUAN

« Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter »

Le Viet Vo Dao est un art martial Vietnamien. Son style souple s'apparente à certaines formes de Kung-fu. Cet art martial développe la Maîtrise de soi et un meilleur équilibre physique et mental.

ENTRAÎNEMENTS

VIET VO DAO (À partir de 15 ans révolus) :

Lundi et jeudi de 20h30 à 22h30.

Lieu : Petit Dojo - Stade Lecanu

TAÏ CHI CHUAN :

Mercredi de 19h30 à 21h15.

Lieu : Petit Dojo - 1er étage salle Jean Jaurès



INSCRIPTIONS

Samedi 7 Septembre 2024 :
Forum des Associations
de 10h à 17h à l'Agora

Inscription possible tout au long de l'année.

TARIFS

100.00€ pour le Taï-Chi-Chuan (1 cours / semaine)

110.00€ pour le Viet-Vo-Dao (2 cours / semaine)

Adhésion ASH et assurance incluse.

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr

 VIET VO DAO | 06.21.30.80.18 - TAÏ CHI CHUAN | 07.81.89.41.76

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

VOLLEY

Vous souhaitez pratiquer un sport collectif, où l'esprit d'équipe et le sens du collectif sont les clefs de la performance ? Le Volley-Ball est fait pour vous !

ENTRAÎNEMENTS

Loisirs : Lundi 20h30 - 22h30

Corpo : Mercredi 20h30 - 22h30

Baby-Volley (dès 3 ans) : Samedi 10h - 11h

Ecole de Volley : Mercredi à partir de 16h, Samedi à partir de 11h15, créneaux selon catégorie d'âge

Compétition (F & M) : Lundi, Mardi, Jeudi selon catégorie



INSCRIPTIONS

Samedi 7 Septembre 2024 :
Forum des Associations
de 10h à 17h à l'Agora

Inscription possible à partir du mois de Septembre.

TARIFS

Baby Volley : 75.00€

Ecole de Volley 1 : 95.00€

École de Volley 2 : ... 110.00€

Loisirs : 80.00€

Corpo : 90.00€

Entrainement compétition : 110.00€

Sénior Compétition : 170.00€


Compétition + Corpo : 180.00€

> Remise famille : -10% à partir de la 2ème licence sur la licence la moins chère.

Paiements acceptés : espèces, chèques bancaires, chèques vacances, coupons sports, carte loisirs, Atout Normandie, Spot 50, Pass'Sport.

NOUS CONTACTER :

 Page Facebook : ASH Volley ball Cherbourg

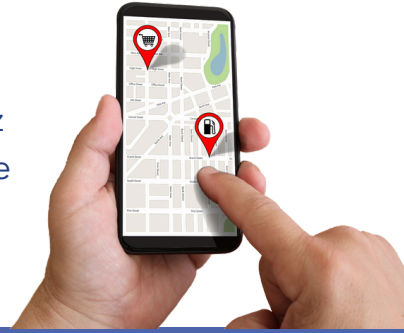
 Instagram : ash_volleyball50

 ashvolleyball50@gmail.com

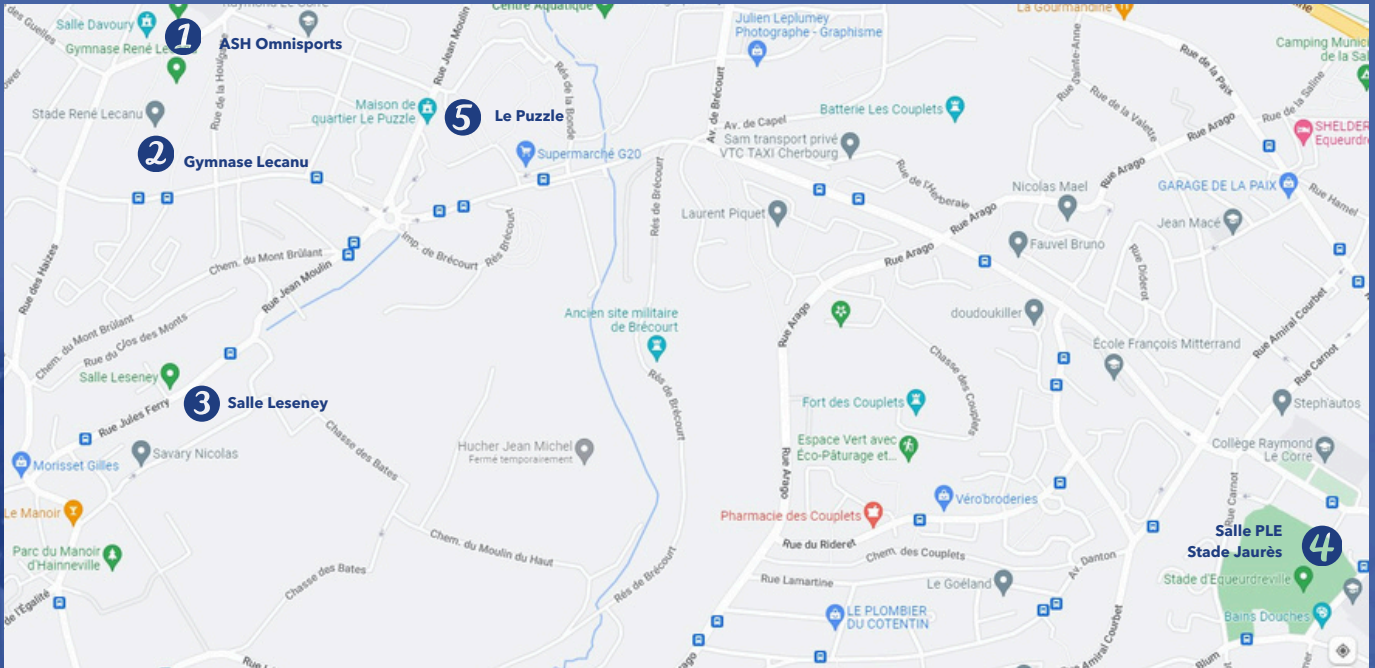
 28-30 Rue Ferdinand Buisson - 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN

NOUS TROUVER

Nos cours sont pratiqués dans différentes structures : Vous retrouverez ci-dessous les adresses 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" :**
23 Rue Jean Moulin - EQUEUDREVILLE - 50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN

NOUS CONTACTER :

 www.ashainneville.fr

 Page Facebook : A.S. Hainneville

 Instagram : ashomnisport

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

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

