



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 Florent	9h00 - 9h45 ME1 GYM FITNESS Salle de Gym Corinne	NEW 9h30 - 11h30 J1 MARCHE INTERMÉDIAIRE Florent	10h00 - 11h00 V1 GYM SENIORS Salle de Gym Quentin	9h30 - 11h30 S1 MARCHE NORDIQUE Florent
9h30 - 10h15 L2 GYM-FITNESS Salle de Gym Quentin	9h30 - 10h15 MA2 PILATES Grand Dojo Charlotte	9h30 - 11h30 ME2 MARCHE NORDIQUE Florent		NEW 11h00 - 11h30 V2 STRETCHING Salle de Gym Quentin	10h45 - 11h30 S2 LIA / FAC Salle de Gym Catherine
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 V3 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		NEW 10h45 - 11h30 ME4 H.I.I.T. / FAC Salle de Gym Charlotte			10h00 - 10h45 S4 PILATES Salle de Gym Catherine

MIDI

12h00 - 13h00 L5 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Quentin	12h00 - 13h00 MA17 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Quentin	12h30 - 13h15 ME6 CROSS TRAINING Salle de Gym Matteo	12h30 - 13h15 J2 PILATES Salle de Gym Catherine		11h30 - 12h15 S6 PILATES Salle de Gym Catherine
12h30 - 13h30 L14 PROGRAMME PERSO Salle de Musculation Matteo	12h30 - 13h15 MA4 CARDIO SILHOUETTE Salle de Gym Florent				
12h30 - 13h15 L6 SPINNING Salle de Spinning Florent					

APRÈS-MIDI

14h15 - 16h15 MA5 MARCHE NORDIQUE Florent	14h00 - 15h00 ME7 YOGA Grand Dojo Sophie	14h30 - 16h30 J3 MARCHE NORDIQUE Florent	14h00 - 15h00 YOGA Salle du P.L.E. Lydie
	15h15 - 16h00 ME8 GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS Petit Dojo Quentin		14h00 - 16h00 MARCHE NORDIQUE Florent
	16h15 - 17h00 ME9 GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS Petit Dojo Matteo		

CATÉGORIES	GYM-FITNESS	BIEN-ÊTRE	SPINNING	RUNNING
	MARCHE	ENFANTS	DANSE	

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	L7
GYM-FITNESS	
Salle de Gym	Matteo
NEW 17h45 - 18h30	L8
PILATES	
Petit Dojo	Charlotte
NEW 18h30 - 19h15	L9
PILATES	
Petit Dojo	Charlotte
18h30 - 19h15	L10
GYM-FITNESS	
Salle de Gym	Matteo
19h15 - 20h00	L11
FULL BODY STEP	
Salle de Gym	Matteo
20h00 - 21h00	L12
CABARET DÉBUTANTS	
Salle de Gym	Claude
18h30 - 19h15	L13
SPINNING	
Salle de Spinning	Florent

18h00 - 18h45	MA6
STEP AVANCÉ	
Salle de Gym	Matteo
NEW 18h00 - 19h00	MA7
RUNNING	
Salle de Gym	Charlotte
18h45 - 19h30	MA8
BODY SCULPT	
Salle Leseney	Catherine
18h45 - 19h30	MA9
CIRCUIT TRAINING	
Salle de Gym	Matteo
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	Florent
19h00 - 19h45	MA16
ZUMBA	
Le Puzzle	Claude

17h45 - 18h30	ME11
LIA / FAC	
Salle de Gym	Catherine
18h30 - 19h15	ME12
BODY BARRE	
Salle de Gym	Catherine
19h00 - 19h45	ME13
BOLS TIBÉTAINS	
Petit Dojo	Claude
19h15 - 20h00	ME14
PILATES	
Salle de Gym	Catherine
20h00 - 21h00	ME15
CABARET CONFIRMÉS	
Salle de Gym	Claude

NEW 17h15 - 17h45	J4
CIRCUIT TRAINING DÉBUTANTS	
Salle de Gym	Matteo
NEW 17h45 - 18h30	J5
STEP INTERMÉDIAIRE	
Salle de Gym	Matteo
18h00 - 18h45	J6
BODY SCULPT	
Salle Leseney	Catherine
18h30 - 19h15	J7
CIRCUIT TRAINING	
Salle de Gym	Matteo
18h45 - 19h30	J8
PILATES	
Salle Leseney	Catherine
19h15 - 20h00	J9
BODY BARRE	
Salle de Gym	Matteo
19h30 - 20h15	J10
LIA / FAC	
Salle Leseney	Catherine
20h05 - 20h50	J11
FIT COMBAT	
Salle de Gym	Claude
18h30 - 19h15	J12
SPINNING	
Salle de Spinning	Florent

17h45 - 18h30	V6
STEP DÉBUTANTS	
Salle de Gym	Quentin
NEW 18h30 - 19h00	V7
FLASH ABDOS	
Salle de Gym	Quentin

TARIFS (+ 10,00€ Cotisation saison 2025-2026)

GYM-FITNESS / Cours 45min	
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€

GYM-FITNESS / Cours 30min	
1 cours / semaine.....	70€
2 cours / semaine.....	120€

BIEN-ÊTRE	
Pilates.....	95€
Yoga.....	141€
Bols Tibétains.....	141€

GYM-FITNESS / Mix 45min+30min	
1 cours 45min + 1 cours 30min	125€
2 cours 45min + 1 cours 30min	142€
3 cours 45min + 1 cours 30min	160€

MARCHÉ	
Carte de 10 séances :	
1ère carte.....	47€
2ème carte.....	44€
3ème carte.....	42€
4ème carte.....	38€
5ème carte et plus.....	33€

SALLE DE MUSCULATION	
Salle en accès illimité.....	120€
(Durant les heures d'ouverture)	
Programme personnalisé :	
Carte de 10 séances	100€
> Renouvelable 1 cours par semaine sur 10 semaines	
> Créneau horaires positionnés avec l'éducateur	
> En cas d'empêchement, annulation 24h à l'avance	

SPINNING	
Carte de 10 séances :	
1ère carte.....	50€
2ème carte.....	48€
3ème carte.....	46€
4ème carte et plus.....	43€

RUNNING	
1 cours / semaine	65€

HORAIRES SALLE DE MUSCULATION

DU LUNDI AU JEUDI :	9h00 - 20h00
VENDREDI :	9h00 - 19h00
SAMEDI :	10h00 - 12h00



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 !

CATÉGORIES

GYM-FITNESS

BIEN-ÊTRE

SPINNING

RUNNING

MARCHÉ

JEUNES

DANSE

