



ACTIVITÉ REMISE EN FORME

SAISON 2025-2026

 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com



[ashomnisport](#)



[ASH Omnisport](#)



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

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 MUSCULATION | Page 4

Catégorie GYM | Page 5 - 6 - 7 - 8

Catégorie ENFANTS | Page 8

Catégorie BIEN-ÊTRE | Page 9

Catégorie FIESTA | Page 10

Catégorie MARCHÉ | Page 11

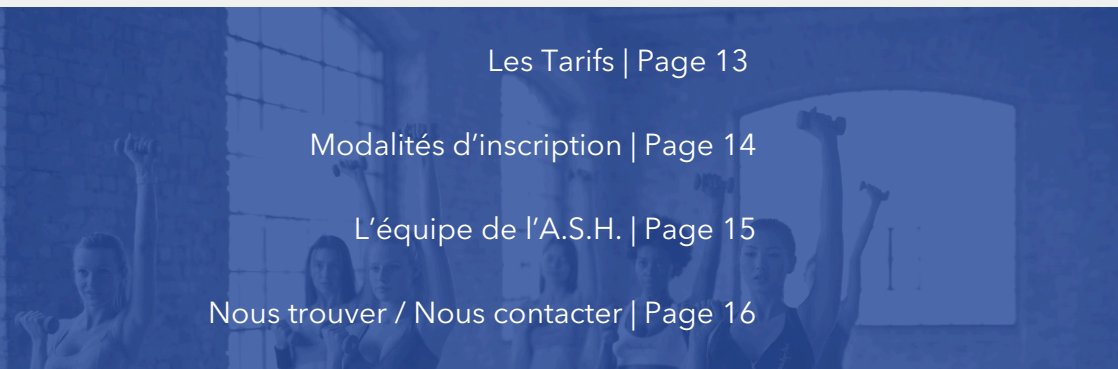
Planning des cours collectifs | Page 12

Les Tarifs | Page 13

Modalités d'inscription | Page 14

L'équipe de l'A.S.H. | Page 15

Nous trouver / Nous contacter | Page 16



SALLE DE MUSCULATION

PROGRAMME PERSONNALISÉ

Un programme sur mesure et qui répond à vos attentes sera mis en place par nos éducateurs spécialisés.

Nous vous proposons un programme de 10 séances consécutives (1 cours par semaine), programme renouvelable. Se renseigner au bâtiment administratif.



Accès illimité !

Du lundi au jeudi : 09h00 - 20h00

Le vendredi : 09H00 - 19H00

Le samedi : 10H00 - 12H00



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).

CATÉGORIE GYM

GYM FITNESS

LUNDI

09h30 - 10h15
17H45 - 18h30
18H30 - 19h15
Salle Gym ASH

MERCREDI

09h00 - 9h45
Salle Gym ASH



STRETCHING

LUNDI

10h15 - 11h00
Salle Gym ASH

MARDI

19h30 - 20h15
Salle Gym ASH

VENDREDI

11h00 - 11h30
Salle Gym ASH

BODY BARRE

MERCREDI

18h30 - 19h15
Salle Gym ASH

JEUDI

19h15 - 20h00
Salle Gym ASH

BODY SCULPT

MARDI

18h45 - 19h30
Salle Leseney

JEUDI

18h00 - 18h45
Salle Leseney



H.I.I.T.

MERCREDI

10h45 - 11h30
Salle de Gym



FIT-COMBAT

JEUDI

20h05 - 20h50
Salle Gym ASH



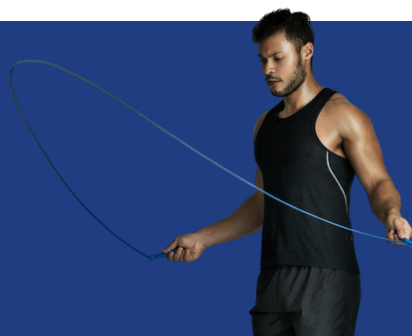
CATÉGORIE GYM

CARDIO-SILHOUETTE

MARDI

12h30 - 13h15

Salle de Gym



GYM SENIORS

MARDI

10h00 - 11h00

Salle Gym ASH

VENREDI

10h00 - 11h00

Salle Gym ASH

GYM DOUCE

MERCREDI

10h00 - 10h45

Salle Gym ASH

LIA/FAC

MERCREDI

17h45 - 18h30

Salle de Gym

JEUDI

19h30 - 20h15

Salle Leseney

SAMEDI

10h45 - 11h30

Salle de Gym



FULL BODY STEP

LUNDI

19h15 - 20h00

Salle Gym ASH



NEW

FLASH ABDOS / FAC

MERCREDI

11h30 - 12h00

Salle de Gym

JEUDI

17h15 - 17h45

Salle de Gym

VENREDI

18h30 - 19h00

Salle de Gym

CATÉGORIE GYM

CIRCUIT TRAINING

MARDI

18h45 - 19h30

Salle de Gym

JEUDI

18h30 - 19h15

Salle Gym



CROSS TRAINING

MERCREDI

12h30 - 13h15

Salle Gym

STEP DÉBUTANT

VENDREDI

17h45 - 18h30

Salle de Gym

STEP AVANCÉ

MARDI

18h00 - 18h45

Salle de Gym

STEP INTERMÉDIAIRE

JEUDI

17h45 - 18h30

Salle de Gym



CATÉGORIE GYM



SPINNING

LUNDI

12h30 - 13h15

18h30 - 19h15

MARDI

18h30 - 19h15

JEUDI

18h30 - 19h15



RUNNING

MARDI

18h00 - 19h00



CATÉGORIE ENFANTS

GYM D'ÉVEIL 3-4 ANS

MERCREDI

16h15 - 17h00

Petit Dojo

ATTENTION :

Les enfants doivent avoir 3 ans révolus.

GYM D'ÉVEIL 5-6 ANS

MERCREDI

15h15 - 16h00

Petit Dojo



CATÉGORIE BIEN-ÊTRE

PILATES

LUNDI

17h45 - 18h30
18h30 - 19h15
Petit Dojo

MARDI

9h30 - 10h15
Grand Dojo

MERCREDI

19h15 - 20h00
Salle de Gym

JEUDI

12h30 - 13h15
Salle Gym

SAMEDI

10h00 - 10h45
11h30 - 12h15
Salle Gym

18h00 - 18h45
19h30 - 20h15
Salle Leseney

18h45 - 19h30
Salle Leseney

NEW



YOGA (HATHA YOGA)

MARDI

10h00 - 11h00
Salle P.L.E.

MERCREDI

14h00 - 15h00
Grand Dojo

VENDREDI

10h00 - 11h00
Salle P.L.E.

SAMEDI

09h20 - 10h20
10h40 - 11h40
Salle P.L.E.

18h00 - 19h00
19h15 - 20h15
Salle P.L.E.

14h00 - 15h00
Salle P.L.E.

BOLS TIBÉTAINS

MERCREDI

19h00 - 19h45
Petit Dojo



CATÉGORIE FIESTA

CABARET

LUNDI

20h00 - 21h00 | Débutant
Salle Gym

MERCREDI

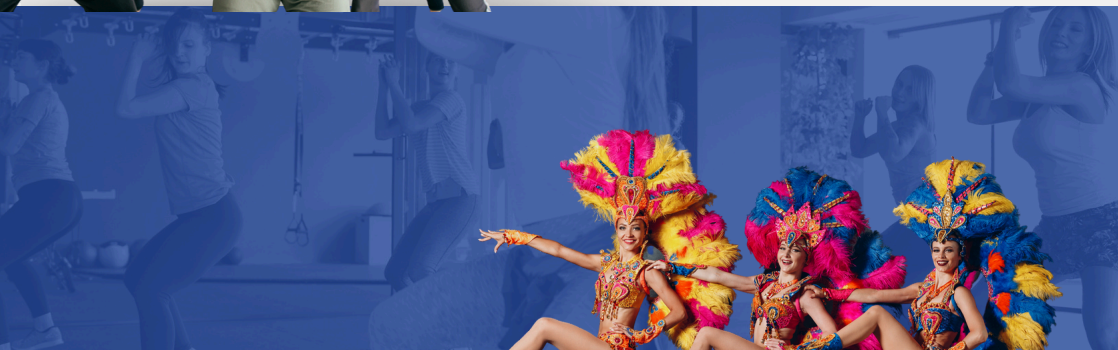
20h00 - 21h00 | Confirmé
Salle de Gym



ZUMBA

MARDI

19h00 - 19h45
Le Puzzle



CATÉGORIE MARCHÉ

MARCHE NORDIQUE

MARDI

14h15 - 16h15

MERCREDI

9h30 - 11h30

JEUDI

14h30 - 16h30

VENDREDI

14h00 - 16h00

SAMEDI

9h30 - 11h30

MARCHE NORDIQUE INTERMÉDIAIRE

JEUDI

9h30 - 11h30



Les points de rdv de chaque semaine vous seront communiqués par sms, le dimanche, pour toute la semaine à venir.

LES TARIFS

GYM - Cours 45min

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€

Voir planning pour les cours proposés dans la catégorie Gym

GYM - Cours 30min

1 Cours / Semaine :	70.00€
2 Cours / Semaine :	120.00€

Voir planning pour les cours proposés dans la catégorie Gym

SPINNING

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

Carte de 10 séances.

Inscription sur planning selon les créneaux proposés.

DANSE

Zumba :	98.00€
Cabaret :	118.00€

MUSCULATION

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

Programme personnalisé :

Carte de 10 séances	100.00€
---------------------------	---------

> Carte de 10 séances, renouvelable

> 1 cours par semaine sur 10 semaines

> Les créneaux seront positionnés avec l'éducateur

> En cas d'empêchement, annulation de la séance 24h à l'avance

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.

ENFANTS / ADOS

Gym d'éveil (3/4 ans - 5/6 ans) :	98.00€
---	--------

BIEN-ÊTRE

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

RUNNING

1 Cours / Semaine :	65.00€
---------------------------	--------



MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

Documents à fournir :

- Dossier d'inscription complété et signé
- 1 Photo d'identité
- Règlement (voir ci-après les modes de règlement acceptés)
- Ancienne carte de membre (pour les renouvellements d'adhésion uniquement)

Modes de règlement accepté :

- Epèces
- Chèques (Paiement échelonné possible jusqu'à 4 chèques maximum)
- Chèques ANCV (Nom, prénom et adresse postale doivent impérativement figurer sur chaque chèque)
- Coupons Sports (Nom, prénom et adresse postale doivent impérativement figurer sur chaque chèque)
- Spot 50 (11-15 ans)
- Atout Normandie (15-25 ans)
- C'Temps libre (6-11 ans)
- Pass'Sport (6-17 ans)

Bon à savoir :

- Les cours sont maintenus la 1ère semaine de chaque période de vacances scolaires (sauf à Noël - Fermeture les 15 jours), sauf pour les cours de Yoga, Gym Seniors et les cours enfants.
- Démarrage des cours le lundi 8 septembre 2025.
- Fin de saison le samedi 4 juillet 2026.



 www.ashainneville.fr

 02.33.41.90.68

 ashainneville@gmail.com

 ASH Omnisport  ashomnisport

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

L'ÉQUIPE DE L'ASH

NOS ÉDUCATEURS & NOS PROFESSEURS



LHOTELLIER Florent

Diplômé BPJEPS APT
IMAPAC



MONNIER Corinne

Certificat de Qualification
Professionnelle A.L.S.



RIAHI Catherine

B.E.E.S Métiers de la forme
B.E.E.S.A.P.T



BARDINI Matteo

Diplômé BPJEPS APT / BPJEPS AF
Mention Cours Collectifs
Mention Haltéro & Musculation



CHALOPIN Claude

Concours Institut International
de Danse Zumba / Cabaret



GUYOT Lydie

Certificat Fédéral de la
FNEY Yoga



GODEFROY Quentin

Diplômé BPJEPS APT / BPJEPS AF
Mention Cours Collectifs
Mention Haltéro & Musculation



QUONIAM Charlotte

Diplômé BPJEPS AF
Mention Cours Collectifs
Mention Haltéro & Musculation



ENAULT Sophie

Certificat Fédéral de la
FNEY Yoga



LECROËRE Aurélie

Directrice Administrative Chargée du
développement et des Ressources Humaines



LEPOITTEVIN Anaïs

Assistante Administrative &
Communication



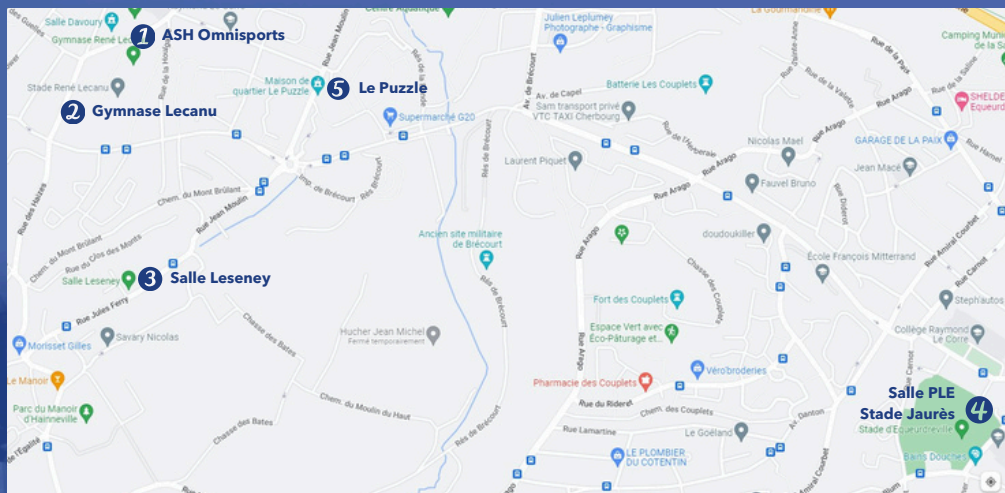
DELAUNAY Mathéo

Alternant en Communication

L'ÉQUIPE ADMINISTRATIVE & COMMUNICATION

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.



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

📘 ASH Omnisport 📺 ashomnisport

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

