

Plaquette Remise en forme & Danses 2019-2020

encadrement par des *Éducatrices(trices) professionnel(le)s*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PILATES	PILATES PETIT DOJO - AURÉLIEN 10h30 11h15	PILATES Salle LESENEY - CATHERINE 19h30 20h15	PILATES Salle de GYM ASH - CATHERINE 19h15 20h00	PILATES Salle de GYM ASH - AURÉLIEN 10h45 11h30		PILATES Salle de GYM ASH - CATHERINE 11h30 12h15
	PILATES PETIT DOJO 17h40 18h25			PILATES Salle de GYM ASH - AURÉLIEN 12h30 13h15		
	PILATES PETIT DOJO 18h30 19h15			PILATES Salle de GYM ASH - AURÉLIEN 18h35 19h20		
YOGA		YOGA SALLE P.L.E. - LYDIE 9h20 10h20	YOGA GRAND DOJO - SOPHIE 14h00 15h00		YOGA Salle P.L.E. - SOPHIE 10h45 11h45	YOGA [si nbre suffisant] Salle P.L.E. - LYDIE 9h20 10h20
		YOGA [si nbre suffisant] SALLE P.L.E. - SOPHIE 18h00 News 19h00			YOGA Salle P.L.E. - LYDIE 14h00 15h00	YOGA [si nbre suffisant] Salle P.L.E. - LYDIE 10h40 News 11h40
		YOGA [si nbre suffisant] SALLE P.L.E. - SOPHIE 19h15 20h15				
GYM - FITNESS	GYM - FITNESS Salle de GYM ASH - SANDRINE 9h30 10h15	GYM SENIORS Salle de GYM ASH - AURÉLIEN 10h00 11h00	GYM - FITNESS Salle de GYM ASH - CORINNE 9h15 10h00	GYM - FITNESS Salle de GYM ASH - AURÉLIEN 17h45 18h30	GYM SENIORS Salle de GYM ASH - FLORENT 10h00 11h00	L.I.A. / FAC Salle de GYM ASH - CATHERINE 10h45 11h30
	STRETCHING ACTIF Salle de GYM ASH - SANDRINE 10h20 11h05	FIT COMBAT Salle de GYM ASH - AURÉLIEN 17h45 18h30	GYM D'ÉVEIL 5/6ans PETIT DOJO - AURÉLIEN 15h15 16h00	BODY-SCULPT Salle LESENEY - CATHERINE 18h00 18h45	FIT-COMBAT [voir ZUMBA] [si nbre suffisant] Salle de GYM ASH - CLAUDE 17h45 18h30	
GYM D'ÉVEIL	FIT-COMBAT [voir ZUMBA] Salle de GYM ASH - CLAUDE 12h30 News 13h15	STRETCHING Salle de GYM ASH - AURÉLIEN 18h30 19h15	GYM D'ÉVEIL 3/4ans PETIT DOJO - AURÉLIEN 16h15 17h00	STEP Intermédiaires/Avancés Salle LESENEY - CATHERINE 18h45 19h30		
GYM SENIORS	GYM - FITNESS Salle de GYM ASH - SANDRINE 17h45 18h30	BODY-SCULPT Salle LESENEY - CATHERINE 18h45 19h30	L.I.A. / FAC Salle de GYM ASH - CATHERINE 17h45 18h30	BODY-BARRE Salle de GYM ASH - AURÉLIEN 19h20 20h05		
FIT-COMBAT	GYM - FITNESS Salle de GYM ASH - SANDRINE 19h15 20h00		BODY-BARRE Salle de GYM ASH - CATHERINE 18h30 19h15	L.I.A. / FAC Salle LESENEY - CATHERINE 19h30 20h15		
				FIT-COMBAT Salle de GYM ASH - CLAUDE 20h05 20h50		
RUNNING (course Loisir & Santé)			18h15 19h45			9h30 News 10h30
MUSCULATION accès illimité	9h00 20h00	9h00 19h15	9h00 14h00 11h45 20h00	9h00 20h00	9h00 19h30	10h30 12h00
Multi'SPORTS KIDS PETIT LECANU		News	6/9ans - FLORENT 13h45 14h45			
			10/12ans - FLORENT 15h00 16h00			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
SPINNING	AURÉLIEN 12h30 13h15	FLORENT 18h30 19h15	AURÉLIEN 18h00 18h45	FLORENT 18h30 19h15	FLORENT 12h30 13h15	FLORENT 10h45 News 11h30
	FLORENT 18h30 19h15					
ZUMBA	ZUMBA / COMBAT Salle de GYM ASH - CLAUDE 12h30 News 13h15	ZUMBA LE PUZZLE - CLAUDE 19h00 19h45	FREE-DANCE ADOS Salle de GYM ASH - CLAUDE 14h00 News 14h45		ZUMBA / COMBAT [si nbre suffisant] Salle de GYM ASH - CLAUDE 17h45 News 18h30	
ZUMBA / COMBAT	ZUMBA Salle LESENEY - CLAUDE 15h00 15h45	FREE-DANCE Salle de GYM ASH - CLAUDE 20h00 21h00	ZUMBA KIDS 6-8ans Salle de GYM ASH - CLAUDE 14h45 15h30		DANSES DE LOISIR « Les 90 mn niveau Débutant » [si nbre suffisant] Salle ASH 19h00 20h30 → 27 septembre → 4 octobre → 22 novembre → 6 décembre → 24 janvier News → 7 février → 6 mars → 3 avril → 29 mai → 5 juin Rock - Bachata - Salsa - Kizomba - West-Coast Swing - Tango argentin - Différentes ruedas - Lindy-hop - Valse - Rumba	
ZUMBA KIDS	DANSE ORIENTALE 1 ^{er} groupe Salle LESENEY - SOUAD [si nbre suffisant] 18h00 19h00		ZUMBA KIDS 9-11ans Salle de GYM ASH - CLAUDE 15h30 16h15			
CABARET	ZUMBA Salle de GYM ASH - SANDRINE 18h30 19h15		CABARET confirmé Salle de GYM ASH - CLAUDE 20h00 21h00			
DANSE ORIENTALE	DANSE ORIENTALE 2 nd groupe Salle LESENEY - SOUAD [si nbre suffisant] 19h00 20h00					
DANSES DE LOISIR	CABARET débutant [si nbre suffisant] Salle de GYM ASH - CLAUDE 20h00 News 21h00					
CARDIO SILHOUETTE	14h00 14h45	12h30 13h15	→ Salle de GYM ASH - FLORENT ⇒ SI NOMBRE SUFFISANT News			
MARCHE NORDIQUE	AUTOMNE & PRINTEMPS MNORDIQUE	AUTOMNE & PRINTEMPS AQUA	SEPT À JUIN MNORDIQUE	SEPT À JUIN NORDIC FIT	MNORDIQUE DOUCE SEPT À JUIN	SEPT À JUIN MNORDIQUE
RANDONNÉE	18h30 20h30	12h30 13h30	9h30 11h30	12h30 News 13h30	9h30 11h30	9h30 11h30
AQUANORDIC (mer)	RANDONNÉE SEPT À JUIN	SEPT À JUIN NORDIC FIT		AUTOMNE & PRINTEMPS AQUA	SEPT À JUIN MNORDIQUE	
NORDIC FIT	14h30 16h30	17h45 News 18h45		18h15 19h15	14h00 16h00	

TARIFS*		Cours par semaine	1 cours	2 cours
BIEN-ÊTRE	PILATES		84 €	
	YOGA		138 €	
FIESTA	ZUMBA / ZUMBA-COMBAT		88 €	144 €
CABARET / FREE-DANCE			104 €	
DANSE ORIENTALE			133 €	
ENFANTS ADOS	GYM d'ÉVEIL [3/4ans] & [5/6ans]		88 €	
	Multi'SPORTS KIDS [6/9ans] & [10/12ans]		88 €	
	FREE-DANCE ADOS [12/17ans]		88 €	
	ZUMBA KIDS [6/8ans] - [9/11ans]		88 €	
SPINNING (cours de vélos collectifs en salle)			165 €	270 €
RUNNING (course Loisir & Santé)			61 €	103 €
CARDIO SILHOUETTE (cours Féminin)			84 €	142 €

GYM (AU CHOIX)			Nbre de cours par semaine				
			1 ou 2	3	4	5	
BODY-BARRE	GYM - FITNESS	STEP					
BODY-SCULPT	GYM SENIOR	STRETCHING ACTIF	103 €	134 €	155 €	180 €	
FIT-COMBAT	LIA-FAC						
MUSCULATION (accès illimité pendant les heures d'ouverture)			110 € à l'année				
MARCHE NORDIQUE RANDONNÉE NORDIC FIT	1 ^{ère}	2 ^{ème} à 3 ^{ème}	4 ^{ème} carte	5 ^{ème} carte et +	5,50 € la séance		
	43 €	41 €	35 €	30 €	Carte 10 séances		
	AQUANORDIC WALKING (mer)						
DANSES DE LOISIR [90 MIN DÉBUTANT]			1 personne : 60 €	le couple : 100 €			

DOCUMENTS À FOURNIR	
2 photos d'identité [PHOTOMATON]	
<input type="checkbox"/> Carte	<input type="checkbox"/> Dossier inscription
<input type="checkbox"/> Certificat médical (uniquement pour les mineurs)	
<input type="checkbox"/> 1 enveloppe (16x23) avec Nom et Adresse [+2 timbres] pour les personnes sans adresse mail	
<input type="checkbox"/> Justificatif domicile (2 ^{ème} personne)	
RÈGLEMENTS	
<input type="checkbox"/> ANCV <input type="checkbox"/> Coupons Sports ⇒ souches obligatoires	
<input type="checkbox"/> C Temps libre [6-11ans] → à retirer Mairies déléguées Cherbourg-en-Cotentin	
<input type="checkbox"/> Spot 50 [11-15ans]	<input type="checkbox"/> Atouts NORMANDIE [15-25ans]
<input type="checkbox"/> Chèques (possibilité de faire jusqu'à 6 chèques)	
<input type="checkbox"/> Espèces	

* Ajouter 12,50 € pour la Carte MEMBRE A.S.HAINNEVILLE 2019/2020

Le montant de la cotisation assure minimum 32 semaines

tarif dégressif à partir du 1^{er} janvier 2020