

VIET VO DAO / TAÏ CHI

À partir de 15 ans

Entraînements : inscriptions au début des cours

- Viet : le lundi et le jeudi de 20h30 à 22h00 au **Petit Dojo**
- Taï Chi : le mercredi à partir de 19h30 au **1^{er} étage Jean-Jaurès** (reprise le 8 septembre)

Tarif : 110 € (Adhésion ASH et cotisation comprises)

Contacts : D. GUIOMAR 07.81.89.41.76
S. LEBIEZ 06.21.30.80.18



Inscriptions possibles :

au **Complexe Jean Jaurès**
à **Equeurdreville-Hainneville**

lors du **Forum des Associations**
Le **samedi 4 septembre 2021**

SAUF POUR LA SECTION
REMISE EN FORME

DOSSIER D'INSCRIPTION

- Selon les Sections → Certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'activité
- Fiche de renseignements dûment remplie
- Photo(s) / Cotisation / Enveloppe / etc...
(se renseigner auprès de chaque section)

Club labellisé « Sport Après Cancer »
Sport sur Ordonnance

⇒ merci de contacter le secrétariat

S'adresser : ACCUEIL SECRETARIAT

Lundi - jeudi: 8h30 - 12h / 14h - 16h30
Mardi: 8h30 - 12h / 14h - 17h
Vendredi : 8h30-12h / 14h -16h

Tél. : 02.33.41.90.68

Site : www.ashainneville.fr

E-mail : ashainneville@gmail.com

Règlement :

- ↳ **C Temps libre** [6-11ans]
à retirer auprès des Mairies déléguées Cherbourg-en-Cotentin
- ↳ **Spot 50** [11-15ans]
- ↳ **Pass'Sport** [6-18ans]
- ↳ **Atouts NORMANDIE** [15-25ans]
- ↳ **Chèques Vacances** (souche obligatoire)
- ↳ **Chèques, espèces**
- ↳ **Coupons Sport** (souche obligatoire)

Adhésion A.S.HAINNEVILLE 2021/2022 ⇒ **12,50 €**

VOLLEY-BALL

À partir de 3 ans

Inscriptions :

au **Forum** le Samedi 4 septembre
de 10h à 17h au **Complexe J. Jaurès**

Entraînements : [Petit Jean-Jaurès] - Dès le 23 août

- Adultes (Loisir, Corpo & Compétition) : du lundi au vendredi (18h30)
- Enfants (7-18 ans) : mercredi après-midi & samedi matin
- Baby (3-6 ans) : samedi matin

Tarifs : *Adhésion ASH et assurance hors affiliation FFVB comprises

- Baby Volley : 65 €*
• École de Volley (7-12 ans) : 85 €*
• École de Volley (13-18 ans) : 100 €*
• Loisir : 70 €*
• Corpo : 80 €*
• Compétition : 150 €

Contacts : M. DUHAMEL : 06.35.54.46.80

A. BRUNO : 06.30.50.90.71

Email : ashvolleyball50@gmail.com

Facebook : [Facebook.com/ASHvolleyball](https://www.facebook.com/ASHvolleyball)



BADMINTON

À partir de 8 ans

Inscriptions : à partir du samedi 4 septembre

- Au Forum des Associations de 10h à 17h au **Complexe J. Jaurès**
- Jours et heures d'entraînement au **Grand LECANU**

Entraînements :

- Créneaux attribués lors des inscriptions

Tarifs : Adhésion ASH et cotisation comprises

- 110 € pour les compétiteurs du mardi et du jeudi
- 90 € pour les adultes compétitions et loisirs
- 70 € pour les jeunes (-18 ans)

Contacts : N. LOUIS-FRANÇOIS 06.32.02.70.22
B. VÉRON 06.43.26.90.63
M. LEFAIX 06.37.58.17.46



En raison de la crise sanitaire COVID-19

Informations susceptibles d'être modifiées

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Merci pour votre compréhension



Impression partenaire BUIROLOGIC

Sportez-vous bien
avec l'**ASH**
2021-2022

- **ARMES ANCIENNES**
- **BADMINTON**
- **CABARET / FREE-DANCE**
- **ESCRIME**
- **JUDO / SELF / TAÏSO**
- **KARATÉ**
- **PÉTANQUE**
- **REMISE EN FORME**
- PILATES / YOGA / BOLS TIBÉTAINS**
- FIT-CARDIO / FIT-CIRCUIT / FIT-COMBAT / HIIT**
- FITNESS / FORME**
- SCULPTURE DU CORPS**
- CARDIO SILHOUETTE**
- ZUMBA & ZUMBA KIDS**
- GYM D'ÉVEIL**
- MARCHE NORDIQUE / RANDONNÉE**
- AQUANORDIC WALKING (en mer)**
- NORDIC FIT**
- MARCHE DOUCE**
- **SPINNING (COURS VÉLOS EN SALLE)**
- **ROLLER DERBY**
- **RUNNING (COURSE LOISIR & SANTÉ)**
- **VIET VO DAO / TAÏ CHI**
- **VOLLEY-BALL**

Multi'SPORTS KIDS [6/12 ANS - MIXTE]
encadrés par des Éducateurs(trices) diplômé(e)s

28 & 30 rue Ferdinand Buisson - ÉQUEURDREVILLE-HAINNEVILLE
50120 CHERBOURG-EN-COTENTIN

Du lundi au jeudi : 8h30 - 12h / 14h - 18h00
Le vendredi : 8h30- 12h / 14h- 16h00

Tél. : **02.33.41.90.68**

Site : www.ashainneville.fr

E-mail : ashainneville@gmail.com



ARMES ANCIENNES DE SPECTACLE

À partir de 18 ans [combat scandinave]



Entraînements : (reprise le mardi 1^{er} septembre)

- Adultes [combat libre] :
mardi & jeudi de 17h30 à 21h30
samedi de 14h à 18h

• **Lieu** : Petit Gymnase Lecanu

Inscriptions et ré-inscriptions :

Certificat médical à la pratique de l'A.M.H.E.

- Le samedi 4 septembre : **Forum** de 10h à 17h au **Complexe J. Jaurès**
- Du 1^{er} septembre au 1^{er} octobre, pendant les heures de cours (selon disponibilités des encadrants)

Tarif :

- 100 € (Adhésion ASH et assurance comprises)

Contact : J. LEUBÉ 06.47.73.02.44 (laisser un message)

Site : www.kjarrborg.fr

Email : president.kjarrborg@gmail.com

REMISE EN FORME

INSCRIPTIONS :

Renouvellement : à partir du 26 août 2021

Nouveaux adhérents : à partir du 31 août 2021



BIEN-ÊTRE

- PILATES
- YOGA
- BOLS TIBÉTAINS

FORME - FITNESS

- BODY-BARRE
- L.I.A./FAC
- BODY-SCULPT
- H.I.I.T. (Entraînement fractionné de Haute Intensité)
- FIT-COMBAT
- STRETCHING ACTIF
- GYM - FITNESS
- GYM SÉNIOR

SCULPTURE DU CORPS : MUSCULATION



CARDIO SILHOUETTE

FIT-CIRCUIT (Circuit training visant à renforcer et tonifier l'ensemble du corps)

FIT-CARDIO (Pratique sur les appareils pour dépenser un maximum de calories et renforcer le cœur)

FIESTA

- ZUMBA / ZUMBA-COMBAT
- ZUMBA KIDS (6/8 ANS) & (9/11 ANS)



MULTI'SPORTS KIDS [6/12 ans - MIXTE]

GYM D'ÉVEIL

MARCHE NORDIQUE



RANDONNÉE / NORDIC FIT

AQUANORDIC WALKING (en mer)

RUNNING (course Loisir & Santé)

SPINNING (cours de vélos collectifs en salle)

MARCHE DOUCE



Tarifs : cf Tarifs Cours + adhésion ASH

+ Dégressif à partir de la 2^{ème} activité

Réinscription : réduction de 30%

Parrainage : réduction de 50% pour 1 parrainé
réduction de 75% pour 2 parrainés

Contact : BUREAU ASH 02.33.41.90.68

Reprise le 6 septembre

DANSES

Free-Dance :

- Cours Aobos (12/17 ANS)



Cabaret : à partir de 18 ans



Se renseigner à l'ASH au 02.33.41.90.68

Reprise le 6 septembre

ROLLER DERBY

**Toute personne âgée de plus de 16 ans
Femmes et hommes pour devenir joueuses ou arbitres**

Inscriptions : Toute l'année et le samedi 4 septembre au **Forum** de 10h à 17h au **Complexe J. Jaurès**

Entraînements :

- **COMPLEXE JEAN JAURÈS** :
lundi (18h30 à 20h30)
- **COSEC** : mercredi (18h30 à 20h30)
et dimanche (18h à 20h)



Tarif :

- 100 € (Adhésion ASH et assurance comprises)
(payable en plusieurs fois)

Contact : L. BRIERE 06.88.82.10.13

KARATÉ

À partir de 7 ans

Inscriptions :

- Le mardi 31 août et jeudi 2 septembre de 17h à 19h30 au **Grand Dojo**
- Le samedi 4 septembre au **Forum** de 10h à 17h au **Complexe J. Jaurès**

Entraînements : [reprise le lundi 6 septembre]

- Lundi / mardi / mercredi / jeudi et samedi

Tarifs : (Adhésion ASH et licence fédérale, cotisation comprises)

- De 88 € à 149 € selon catégorie d'âge
(Paiements en plusieurs fois)
(Réduction COVID pour les réinscriptions)



Contacts : M. THARSILE 06.84.93.55.95
J-C. ROUXEL 06.41.91.42.57

ESCRIME

À partir de 5 ans révolus

Inscriptions : (C. Médical - essai des tenues - prêt contre caution)

- Le samedi 4 septembre de 10h à 12h au **Petit Gymnase Lecanu**

Renseignements et inscriptions :

- Le samedi 4 septembre au **Forum** de 10h à 17h au **Complexe J. Jaurès**

Entraînements : (Petit et Grand LECANU à partir du 9 septembre)

- Le mercredi de 17h30 à 19h00 (adolescents collégiens)
- Le vendredi de 18h30 à 20h30 (adultes et jeunes à partir de 13 ans) - loisir et compétition
- Le samedi matin (enfants de 5 à 12 ans)

Tarifs Tireurs : [Adhésion ASH et licence fédérale + assurance (option de base) comprises]

- 145 €
- 115 € pour le 2^{ème} tireur d'une même famille

Contact : S. GOUHIER 06.64.18.72.89

Site : www.ashainneville-escrime.fr

Email : bureau@ashainneville-escrime.fr



JUDO / SELF / TAÏSO

Reprise le 6 septembre

Inscriptions :

- Les lundi 30 août / mercredi 1er et vendredi 3 septembre de 17h30 à 18h30 au **Grand Dojo**
- Le samedi 4 septembre au **Forum** de 10h à 17h au **Complexe J. Jaurès**

Entraînements :

- **JUJITSU/SELF-DÉFENSE** : lundi 19h - 21h
- **BABY JUDO** (dès 4 ans) : mardi 17h30 - 18h15 / 18h15 - 19h
- **SELF-DÉFENSE FÉMININE / TAÏSO** (dès 13 ans) : mardi 19h - 20h
- **JUDO** : mercredi et vendredi 17h30 - 21h

Tarifs : Licence Fédérale, adhésion ASH et assurance comprises

- Cotisation de 60€ (réduction COVID pour une réinscription) à 150€ en fonction de l'activité

- Tarifs réduits pour les familles

Contact : A. DESMARES 06.68.54.63.86

Site : www.as-hainneville.com

Facebook : ASH Judo Club



PÉTANQUE

Inscriptions : Toute l'année sur place et samedi 4 septembre au **Forum** de 10h à 17h au **Complexe J. Jaurès**

Entraînements :

- Complexe sportif de Nouainville
Boulodrome (1 extérieur & 1 couvert)
le lundi et le jeudi de 17h30 à 20h30
- Complexe sportif de Lecanu (en extérieur)
le mercredi et le vendredi à partir de 14h à 21h00

Tarifs : Adhésion ASH et licence FFPJP ou loisir comprises
Se renseigner auprès de la section

Contacts : F. BEUVE 06.43.72.95.88
L. AUBRY 07.83.67.62.45

