

GYM - Cours à l'A.S.H.						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
GYM	9h30 - 10h15 Sandrine	9h00 - 10h00 Virginie 10h00 - 11h00 GYM 3 ^{ème} âge Virginie		9h00 - 10h00 Virginie	9h30 - 10h30 GYM 3 ^{ème} âge Jacques	10h30 - 11h15 Catherine
	14h00 - 15h00 Virginie	12h30 - 13h15 Virginie		12h30 - 13h15 Virginie		
	17h45 - 18h30 Sandrine	14h00 - 15h00 Jacques	17h45 - 18h30 Catherine	14h00 - 15h00 Jacques	17h45 - 18h30 Sandrine	
	19h15 - 20h00 Sandrine			19h15 - 20h00 Sandrine		
BARRÉ			18h30 - 19h15 Body-Barre Catherine			
STEP	10h15 - 11h00 Sandrine			10h15 - 11h00 Virginie		
			19h15 - 20h00 STEP débutant Catherine			
GYM - Cours à la Salle LESENEY						
SCULPT		18h00 - 18h45 Catherine		18h00 - 18h45 Catherine		
STEP		18h45 - 19h30 Catherine		18h45 - 19h30 Catherine		
GYM				19h30 - 20h15 Catherine		
MUSCULATION						
	9h00 - 20h00	9h00 - 19h00	9h00 - 12h00 14h00 - 20h00	9h00 - 20h00	9h00 - 12h00 14h00 - 19h00	10h30 - 12h00
POWERPLATE (possibilité d'autres créneaux sur demande)						
	16h00 - 16h30	15h30 - 16h00		15h30 - 16h00		
PILATES avec VIRGINIE ou CATHERINE ou JACQUES (1 cours par semaine)						
	12h30 - 13h15	19h30 - 20h15			10h30 - 11h15	11h15 - 12h00
YOGA (1 cours par semaine)						
		19h15 - 20h15 Salle A.S.H.	10h30 - 11h30 Salle A.S.H. 14h00 - 15h00 Grand DOJO		RELAXATION 12h30 - 13h15 Salle A.S.H.	
ZUMBA avec SANDRINE & VIRGINIE ou CLAUDE (1 cours par semaine)						
	15h15 - 16h00	19h30 - 20h15				
	18h30 - 19h15	20h15 - 21h00		18h30 - 19h15		



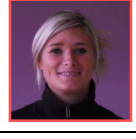

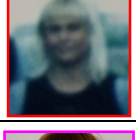

Section GYM - MUSCU - YOGA

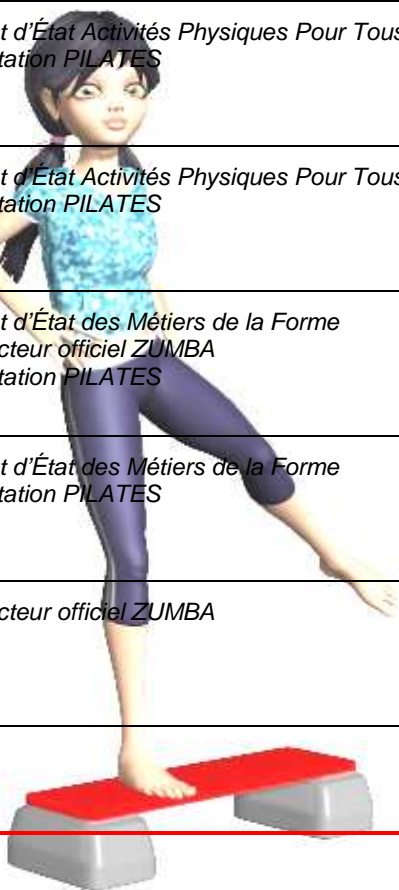
- BODY-BARRE
renforcement musculaire avec barre
- BODY-SCULPT
tonification et sculpture du corps
- FAC (Fesses/Abdos/Cuisses)
renforcement musculaire
- GYM / FITNESS
- MUSCULATION
- PILATES
- POWERPLATE
- STEP
enchaînement chorégraphique à partir d'une marche réglable, travail cardio-pulmonaire
- YOGA
- ZUMBA

Saison 2011 / 2012

Association agréée par la
 Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports
 Rue Ferdinand Buisson - 50120 EQUEURDREUILLE-HAINNEVILLE
 (horaires → lundi au vendredi : 9h à 12h30 - 14h à 19h)
 Tél. : 02.33.03.20.21 / Fax : 02.33.94.58.76
 E-mail : ashainneville@yahoo.fr
 Site : www.as-hainneville.fr

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Sophie ENAULT		Professeur de YOGA Diplôme Fédéral de la Fédération Nationale de l'École de Yoga
Jacques GUIHOT		Brevet d'État Activités Physiques Pour Tous Habilitation PILATES
Virginie TISON		Brevet d'État Activités Physiques Pour Tous Habilitation PILATES
Sandrine PROUFF		Brevet d'État des Métiers de la Forme Instructeur officiel ZUMBA Habilitation PILATES
Catherine RIAHI		Brevet d'État des Métiers de la Forme Habilitation PILATES
Claude CHALOPIN		Instructeur officiel ZUMBA



INSCRIPTIONS

Adhérents saison 2010-2011

Lundi 27 au mercredi 29 juin 2011
Lundi 29 au mercredi 31 août 2011

de 9h00 à 19h00
(journée continue)

Nouveaux adhérents

À partir du 1^{er} septembre 2011 de lundi au vendredi :
9h00 / 12h30 - 14h00 / 19h00

Les inscriptions ont lieu au Club House, rue Ferdinand Buisson (face au stade Lecanu) à Equeurdreville-Hainreville

Renseignements au Forum des Associations à Jean-Jaurès

Samedi 3 septembre 2011 de 11h00 à 17h00



DOCUMENTS À FOURNIR

- Un certificat médical pour la pratique de l'activité choisie
- Une photo d'identité récente pour les nouveaux adhérents
- Une enveloppe à votre adresse timbrée format 16x23
- Une fiche de renseignements
- Un justificatif de domicile pour les personnes résidant sous le même toit

Tout dossier incomplet sera rejeté

TARIF ANNUEL (du 5 septembre 2011 au 29 juin 2012)

Tarif familial (dégressif à partir de la 2^{ème} personne)

- Espèces
- ANCV
- Cart@toos
- Carte-Loisirs
- Coupons sports
- Chèques (possibilité de faire plusieurs chèques)

Tarif annuel pour une activité	
POWERPLATE	30 € / trimestre
Gymnastique (BODY, FAC, FITNESS, ...)	87 €
Musculation	87 €
PILATES ou ZUMBA : 1 cours par semaine	67 €
STEP	87 €
YOGA (tarif comprenant 2 stages) : 1 cours par semaine	131 €
YOGA relaxation (séance de ¾ h)	100 €
Tarif annuel pour deux activités	
PILATES + ZUMBA : 1 cours par semaine	114 €
Gymnastique + (Musculation ou ZUMBA ou PILATES ou STEP)	143 €
YOGA + (Gymnastique ou Musculation ou ZUMBA ou PILATES ou STEP) 1/semaine	187 €
Relaxation (séance de ¾ h)	187 €
Tarif annuel pour 3 activités	
Gymnastique +/- Musculation +/- ou ZUMBA +/- ou PILATES +/- ou STEP	199 €
YOGA +/- Gymnastique +/- ou Musculation +/- ou ZUMBA +/- ou PILATES +/- ou STEP	243 €