

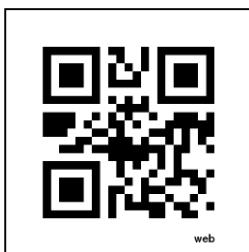
A M I C A L E S P O R T I V E H A R F L E U R B E A U L I E U



Bienvenue
Coupon Sport ancv
www.ancv.com - 0825 844 344 (0.15€tcmn)



Saison 2021-2022



Maison des Associations 5 rue Friedrich Engels 76700 HARFLEUR

Tél. : 09.81.06.90.70

✉ : ashb@ashb.fr

🌐 : <http://www.ashb.fr>

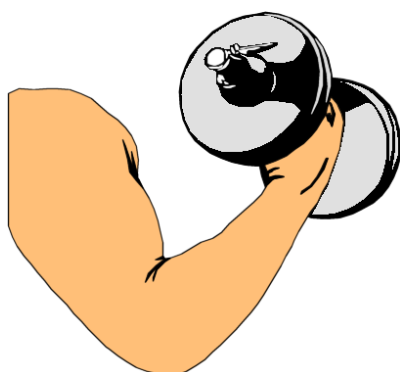
Association sportive régie par la loi de 1901, n° 171 du 12/06/1965.

Agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, n° 76.S.9 du 18/04/1966.

Adhérente à la Ligue de l'Enseignement, n° 76.341.106.

SPORTS INDIVIDUELS

MUSCULATION



Responsable : Quentin Trigalet
☎ 07.82.49.01.15

HORAIRES DES COURS (la section fonctionne toute l'année)

Jours	Horaires
Lundi	9h00 – 12h00 & 14h00 – 21h00
Mardi	9h00 – 12h00 & 14h00 – 21h00
Mercredi	14h00 – 21h00
Jeudi	9h00 – 12h00 & 14h00 – 21h00
Vendredi	9h00 – 12h00 & 14h00 – 21h00
Samedi	9h00 – 12h00

TARIFS

Cotisation annuelle	Harfleurais 100 € Autres 105 €
---------------------	-----------------------------------

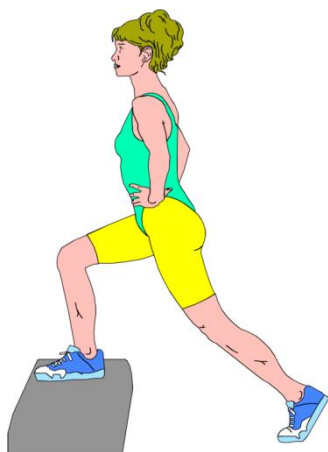
L'adhésion à la section se fait uniquement par parrainage d'un ancien adhérent et son coût est de 40 € pour l'année, comprenant l'assurance, les frais de dossier, et le droit d'inscription à l'ASHB de 13 €.

Le règlement se fait impérativement à l'inscription.

Aucun remboursement n'est effectué pour abandon en cours de saison.

**Prévoir une serviette de toilette à chaque séance pour l'utilisation des appareils.
Il est impératif de ranger son matériel après utilisation.**

GYM - FITNESS



Présidente :
Isabelle BELAN (☎ 02 35 45 53 86)

Trésorière et responsable :
Françoise FASSART (☎ 02 35 20 83 78)

Animatrice :
Jessika COUSSIN

HORAIRES DES COURS

Jours	Horaires	Spécialités
Lundi	* 9 h 10 – 10 h 10	Fitness
	* 10 h 10 – 11 h 10	Cardio boxing
	16 h 30 – 17 h 30	Marche active
	17 h 30 – 18 h 30	Pilates
	18 h 30 – 19 h 30	Fitness
	19 h 30 – 20 h 20	Zumba / Cardio Training
Jeudi	20 h 30 – 21 h 30	Dance
	16 h 30 – 17 h 30	Pilates
	17 h 30 – 18 h 30	Fitness
	18 h 30 – 19 h 30	Zumba

TARIFS

Nbre de séances / semaine	Prix/trimestre (*)		Adhésion annuelle(**)
	Harfleurais	Autres	
1h	38 €	43 €	48 €
2h	54 €	59 €	
3h	62 €	67 €	
4h	70 €	75 €	

NB :

* Les cours du lundi matin seront assurés à la salle Duquesnoy à Fleurville.

Le règlement se fait impérativement à l'inscription **pour l'année** en trois chèques qui seront encaissés en début de trimestre (vers le 15). **Néanmoins, pour être licencié, il faut fournir obligatoirement un certificat médical de moins de trois mois dès l'inscription.**

(*) Le mois de septembre n'est pas comptabilisé dans le 1er trimestre, la cotisation pour septembre n'est que de 13 € correspondant au droit d'inscription à l'ASHB.

(**) L'adhésion annuelle couvre la licence et l'assurance.

DANSE

Animatrices : **Show Dance :** Catherina Baret (☎ 06 64 36 42 40)
Responsable Isabelle Jones (☎ 06 27 42 63 85)

Danse Africaine : Sophie Joumier (☎ 06 07 50 40 84)
Hyacinte Massamba



HORAIRES DES COURS

Jours	Lieu	Catégories	Horaires
Mercredi	Salle de Danse Maurice Thorez	Show Dance(*) 3 / 6 ans 6 / 9 ans 6 / 10 ans (avancés) Ados Adultes Hip Hop	14h00 – 15h00 15h00 – 16h00 16h00 – 17h00 17h00 – 18h00 18h00 – 19h30 19h30 – 21h30

(*) Horaires donnés à titre indicatif. Ceux-ci peuvent changer en fonction du groupe attribué par l'enseignante

Jeudi	Grande salle Maison des Assos	Danse Africaine	18h30 – 19h30
-------	----------------------------------	-----------------	---------------

TARIFS

	Prix /an	Adhésion annuelle
Danse	Harfleurais 120 € Autres 125 €	40 €

NB :

L'adhésion annuelle comprend le droit d'inscription à l'ASHB de 13 € et la licence.

Pour la tenue, se renseigner auprès des animateurs.

Le règlement se fait à l'année avec possibilité de régler en 3 chèques. (Pensez à noter la date de prélèvement souhaitée au dos du chèque)

GYMNASTIQUE

Président et Responsable technique :
Samuel CAHARD (☎ 06 83 36 95 25)



HORAIRES ET TARIFS DES COURS

Catégories	Age	Jours	Horaires	Tarifs
Baby-gym	2 ½ à 6 ans	Mardi	17 h 30 – 18 h 30	Harfleurais 100 € Autres 105 €

NB :

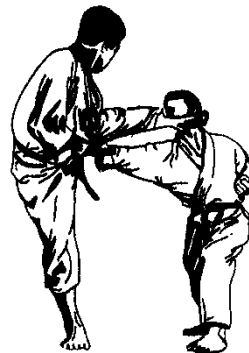
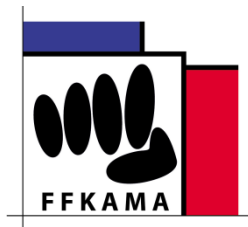
Le tarif comprend la cotisation, la licence et le droit d'inscription à l'ASHB de 13 €.

Le règlement peut se faire en 2 ou 3 chèques (mettre les dates d'encaissements aux dos).

Aucun remboursement ne sera consenti en cours d'année pour abandon.

Les animateurs ne doivent pas être dérangés pendant les cours afin d'éviter de perturber le travail des enfants.

KARATE



Professeurs : Dominique BELAN 5^{ème} Dan, BEES 1^{er} degré et DEJEPS (☎ 06 64 29 98 43)
Anthony SOSNOWSKI 3^{ème} Dan, Instructeur Fédéral
Yahia DILMI 2^{ème} Dan, Instructeur Fédéral

Responsables : Président : Christian BELAN (☎ 02 35 45 53 86)
Secrétaire / Trésorier : Anthony SOSNOWSKI (☎ 02 77 67 16 12)

Site Internet : www.ashbkarate.fr

HORAIRES DES COURS

Catégories	Jours	Horaires	Lieu
Enfants 1 ^{er} cours	Mercredi	17 h 30 – 18 h 30	Dojo
2 ^{ème} cours	Mercredi	18 h 30 – 19 h 30	Dojo
Adultes	Mardi Jeudi	19 h 30 – 21 h 30 19 h 30 – 21 h 30	Dojo Salle de danse

TARIFS

Catégories	Prix/année		Licence	Passeport
Enfants & Adultes	Harfleurais 130 €	Autres 135 €	45 €	30 €

NB :

Le droit d'inscription à l'ASHB de 13 € sera demandé en supplément à chaque adhérent. Nous vous proposons des facilités de paiement.

HANDBALL



Responsables :

Président : Ilian HOSTALIER (☎ 06 16 44 25 96)

Administratif et Technique Filles et Garçons :
Véronique POISSON (☎ 06 64 10 44 36)

Hand Fit : Véronique POISSON (☎ 06 64 10 44 36)

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS

	Catégories	Jours	Horaires
Hommes	Seniors	Mercredi	20 h 00 – 21 h 45
	- 15 ans ; - 17 ans	Mardi	18 h 30 – 20 h 00
	- 11 ans ; - 13 ans	Jeudi	17 h 45 – 19 h 00
		Vendredi	17 h 00 – 18 h 45
Femmes	Seniors	Mardi	20 h 00 – 21 h 45
	Ecole de Hand (Mixte)	Mercredi	16 h 15 – 17 h 30
	- 11 ans ; - 13 ans	Mercredi	17 h 30 – 18 h 45
	-15 ans	Mercredi	18 h 45 – 20 h 00
Mixte	HAND FIT Attention : Salle Cance	Mardi	18 h 30 – 19 h 30

TARIFS

Catégories	Année de naissance	Prix / Année
Adultes	2004 et avant	Harfleurais 140 € Autres 145 €
Jeunes	De 2005 et après	Harfleurais 100 € Autres 105 €
Hand Fit (Fitness avec ballons)		Harfleurais 140 € Autres 145 €

NB : En début d'année, les créneaux peuvent être modifiés en fonction du nombre d'équipes engagées.

Pour les joueurs, fournir la photocopie du livret de famille ou de la carte d'identité recto, un certificat médical obligatoire sur l'imprimé de la Ligue de Normandie à retirer auprès des responsables, 1 photo d'identité, une attestation parentale et **une copie d'une pièce d'identité (recto-verso) des parents**. La cotisation comprend la licence et l'assurance. Elle inclut également le droit d'inscription à l'ASHB de 13 €.

Lire attentivement "les conditions générales" à la fin de cette brochure.

VOLLEY



Responsable : Olivier GIRARDI (☎ 06 29 02 21 47)

Mail : volley@ashb.fr

Equipe mixte avec participation au championnat F.S.G.T. de la région havraise. L'objectif premier de l'équipe est avant tout de se faire plaisir par la pratique du sport. Quel que soit votre niveau, du (de la) vrai(e) débutant(e) à l'expérimenté(e), vous trouverez votre place dans le groupe.

HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS

Catégories	Jours	Horaires
Adultes femmes ou hommes	Jeudi	19 h 30 – 21 h 45

Attention les entraînements se déroulent **Salle René Cance** (salle de sport de l'école Caraques - Harfleur Centre)

TARIFS

Le montant de la cotisation est de **67 € pour les harfleurais** et de **72 € pour les autres**, montant qui comprend la licence, l'assurance et les frais divers dont le droit d'inscription à l'ASHB de 13 €.

Un certificat médical sera demandé pour votre confirmation d'inscription et pour vous permettre de participer au championnat

ACTIVITE FAMILIALE

RANDO PEDESTRE



Responsable : Jean-Luc Fassart (☎ 06.40.66.51.81)

Mail : rando@ashb.fr

TARIFS (La section fonctionne toute l'année)



	Individuel	Couple	Abonnement annuel Journal Rando-Passion
Affiliation FFRp Adhésion ASHB Adhésion section Rando	Harfleurais 50 € Autres 55 €	Harfleurais 96 € Autres 106 €	+6 €

ou

Déjà Affilié FFRp Adhésion ASHB Adhésion section Rando	Harfleurais 27 € Autres 32 €	
--	---------------------------------	--

NB :

Le droit d'inscription à l'ASHB de **13 €** est compris. Nous vous proposons des facilités de paiement.

SPORTS DE RAQUETTES

BADMINTON



Responsables :

Christelle LEMESLE (☎ 02 35 51 41 92 ou 06 68 19 88 96)

Isabelle DELALANDRE (☎ 02 35 45 84 14)

Mail : ashb.bad2015@gmail.com

HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS

Catégories	Jours	Horaires
Adultes	Jeudi ⁽¹⁾	16 h 30 – 18 h 00
Enfants (-14 ans)	Jeudi	18 h 00 – 19 h 30
Adultes BADFIT	Lundi	18 h 00 – 19 h 30
Adultes	Lundi	19 h 30 – 22 h 00
Adultes	Vendredi ⁽¹⁾	19 h 30 – 21 h 30
+14 ans et Adultes	Vendredi ⁽¹⁾ (entraînement dirigé)	18 h 00 – 19 h 30

TARIFS

Catégories	Prix / Année
Jeunes (2006 et après)	Harfleurais 100 € Autres 105 €
Adultes	Harfleurais 137 € Autres 140 €

NB :

Attention les entraînements se déroulent **Salle Cance** (salle de sport de l'école des Caraques dans Harfleur centre)

La cotisation couvre la licence, l'assurance, les frais divers et le droit d'inscription à l'ASHB de 13 €. Fournir impérativement un certificat médical pour tous licenciés ; pour les nouveaux fournir en plus une photo d'identité et une fiche de renseignements.

Deux tubes de volants seront fournis par le club pour les adultes.

LES MEMBRES DU BUREAU DE L'ASHB

PRESIDENT :

Alain REY tél. : 09 81 06 90 70

VICE-PRESIDENTE :

Isabelle DELALANDRE tél. : 02 35 45 84 14

TRESORIER :

Olivier DELALANDRE tél. : 02 35 45 84 14

SECRETAIRE :

Sarah LEMERAY - JONES

SECRETAIRE ADJOINT :

Christian BELAN tél. : 02 35 45 53 86

TRESORIER ADJOINT :

Samuel CAHARD tél. : 02 77 15 96 48

LES VACANCES SCOLAIRES 2021 / 2022

Les activités de l'ASHB suivent en général le calendrier de l'année scolaire. **Les gymnases sont fermés pendant les 2 mois d'été pour toutes les sections** et les vacances de Noël (sauf la salle de musculation avec une convention particulière).

Période	Début	Fin
Toussaint	Samedi 23 octobre 2021	Lundi 8 novembre 2021
Noël	Samedi 18 décembre 2021	Lundi 3 janvier 2022
Hiver	Samedi 5 février 2022	Lundi 21 février 2022
Printemps	Samedi 9 avril 2022	Lundi 25 avril 2022
Eté	Jeudi 7 juillet 2022	

Départ en vacances après la classe, reprise le matin des jours indiqués

L'HISTORIQUE DE L'ASHB

Fondée en 1965 par Mrs LEMAIRE et PERROT

1965	Handball	1983	Badminton (reprise en 95)
1969	Haltérophilie (dissoute en 78)	1986	Baby gym
	Gymnastique femmes	1990	Musculation
1970	Judo (dissoute en 02)	1993	Lutte (dissoute en 99)
	Danse	1996	Relaxation Evolutive (dissoute en 98)
1974	Gymnastique enfants		Boxe Américaine (dissoute en 01)
1980	Volley		Kung fu (dissoute en 2016)
	Aïkido (dissoute en 91)	2012	Randonnée pédestre
1981	Karaté		

Les cours ou séances d'entraînement sont assurés, selon le type d'activité, par des professeurs diplômés ou des moniteurs.

Ils ont lieu dans les installations sportives de la ville (salles Thorez et Cance où toutes autres salles municipales), mises gracieusement à la disposition des sportifs par la municipalité du 1er septembre au 30 juin (la salle de musculation reste ouverte sauf pendant les vacances du professeur), ce qui explique les prix attractifs pratiqués par l'A.S.H.B.

FORMALITES D'INSCRIPTION :

1 - Obligation de passer l'examen médical requis pour la pratique du sport désiré soit chez votre médecin, soit chez un médecin agréé par la fédération concernée (imprimés à réclamer auprès des dirigeants).

2 - Si le docteur ne constate aucune contre-indication, nous fournir :
- le certificat médical spécifique pour le sport pratiqué.
- la fiche d'adhérent et l'autorisation des parents pour les mineurs.

3 - Sont à régler :
- le droit d'inscription à l'association de 10 €.
- la cotisation (annuelle, trimestrielle ou mensuelle suivant le cas), dont le tarif est précisé pour chaque sport. En cas d'arrêt (momentané ou définitif) pour raisons médicales ou départ de la région en cours d'année, il est indispensable d'en aviser le responsable. Dans les autres cas, la cotisation reste due.

L'adhésion n'est considérée effective qu'après avoir rendu le dossier d'inscription complet et avoir fourni le règlement des cotisations.

4 - L'ASHB décline toute prise en charge lors des sanctions sportives encourues par un adhérent (amendes ou autres). Cette sanction restera à la charge de l'adhérent. Article 4 du règlement intérieur de l'ASHB.

REGLEMENT DES GYMNASES :

A - ACCES A LA SALLE

1 - Pour la grande salle Thorez, un arrêté municipal interdit formellement de pénétrer sur l'aire d'évolution en chaussures de ville et prescrit de mettre ses chaussures de sport seulement au vestiaire afin de ne pas détériorer le revêtement.

2 - Pour le dojo, se munir de chaussons ou sandales en corde pour se rendre des vestiaires au tatami.

3 - Pour la salle de danse, l'accès est seulement autorisé en chaussons de danse ou de gymnastique.

B - AUTRES

Afin de ne pas nuire au sérieux des cours, seuls les adhérents-pratiquants ont accès aux salles d'activités sportives.

Pour toutes les activités de l'A.S.H.B, les membres de la famille ou accompagnants des adhérents ne sont tolérés que si le responsable les y autorise et dans la mesure où leur présence ne perturbe pas les cours.