

A MICA 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 344 344 (0 15€tccmn)



Saison 2016 - 2017



Maison des Associations 5 rue Friedrich Engels 76700 HARFLEUR

Tél. : 09.81.06.90.70

✉ : ashb@ashb.fr

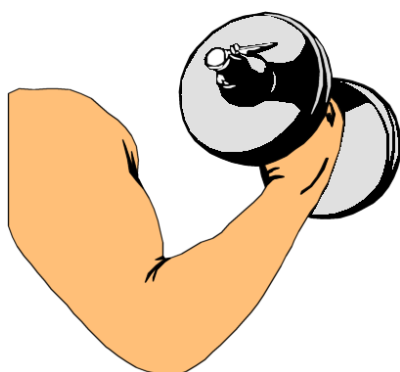
🌐 : <http://www.ashb.fr>

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.

MUSCULATION



Responsable : ☎ 07.82.49.01.15

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

Jours	Horaires
Lundi	9h00 – 12h00 & 16h30 – 20h00
Mardi	9h00 – 12h00 & 16h30 – 20h00
Mercredi	16h30 – 20h00
Jeudi	9h00 – 12h00 & 16h30 – 20h00
Vendredi	9h00 – 12h00 & 16h30 – 20h00
Samedi	10h00 – 12h00

TARIFS

Cotisation annuelle	160 €
---------------------	-------

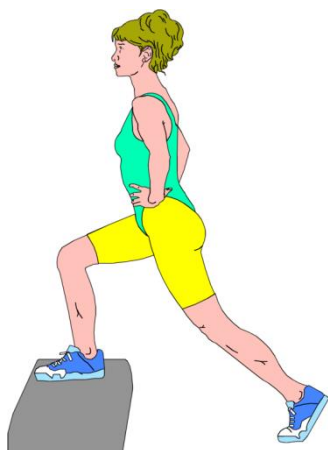
L'adhésion à la section est de 40 € pour l'année, comprenant l'assurance, les frais de dossier, et le droit d'inscription à l'ASHB de 13 €.

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)

Professeur :
Jessika COUSSIN

HORAIRES DES COURS

Jours	Horaires	Spécialités
Lundi	* 9 h 00 – 10 h 00	Gym nouvelles techniques
	* 10 h 00 – 11 h 00	Aérodance
	16 h 30 – 17 h 30	Gym Adoucie (Remplacée par le Pilate dès novembre 2016)
	17 h 30 – 18 h 30	Fitness
	18 h 30 – 19 h 30	Fitness
Jeudi	19 h 30 – 20 h 20	Zumba ou Step
	20 h 30 – 21 h 30	Aérodance
	16 h 30 – 17 h 30	Gym Adoucie
	17 h 30 – 18 h 30	Fitness
	18 h 30 – 19 h 30	Zumba

TARIFS

Nbre de séances / semaine	Prix/trimestre (*)	Adhésion annuelle(**)
1	36 €	42 €
2	50 €	
3	58 €	
4	66 €	

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

Animateurs : Show Dance : Catherina Baret (☎ 06 64 36 42 40)

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	14h00 – 15h00
			6 / 9 ans	15h00 – 16h00
			6 / 10 ans (avancés)	16h00 – 17h00
			Ados	17h00 – 18h00
			Adultes	18h00 – 19h30
			Hip Hop	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	120€	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	18 h 00 – 19 h 00	95 €

NB :

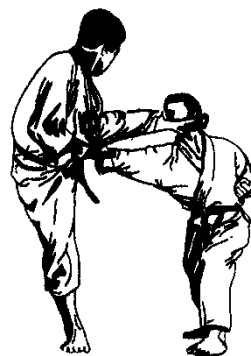
Le tarif comprend la cotisation, la licence et le droit d'inscription à l'ASHB de 13 €.

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
	Vendredi	17 h 30 – 19 h 00	Salle de danse
2 ^{ème} cours	Mercredi	18 h 30 – 19 h 30	Dojo
	Vendredi	17 h 30 – 19 h 00	Salle de danse
Adultes	Mardi	19 h 30 – 21 h 30	Dojo
	Jeudi	19 h 30 – 21 h 30	Salle de danse

TARIFS

Catégories	Prix/année	Licence	Passeport
Enfants & Adultes	130 €	40 €	25 €

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 94)

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

Hand Fit : Véronique POISSON (☎ 06 64 10 44 36)
Manon POISSON (☎ 06 27 70 41 83)

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS

	Catégories	Jours	Horaires
Hommes	Equipes 1 et 2	Mercredi	20 h 00 – 21 h 45
	Equipes 1 et 2	Jeudi	19 h 30 – 21 h 45
	- 11 ans ; - 13 ans	Vendredi	17 h 30 – 18 h 45
	- 15 ans ; -19 ans	Mardi	19 h 00 – 20 h 15
Femmes	Equipes 1 et 2	Mardi	20 h 15 – 21 h 45
	Equipes 1 et 2	Jeudi	19 h 30 – 21 h 45
	Ecole de Hand	Mercredi	16 h 15 – 17 h 30
	- 11 ans ; -13 ans	Mercredi	17 h 30 – 18 h 45
	-15 ans et -18 ans	Mercredi	18 h 45 – 20 h 00
Hommes et Femmes	-18 ans et -19 ans (avec séniors)	Jeudi	19 h 30 – 21 h 45
Mixte	HAND FIT	Jeudi	18 h 15 – 19 h 15

TARIFS

Catégories	Année de naissance	Prix / Année
Adultes	1998 et avant	135 €
Jeunes	De 1999 et après	95 €
Hand Fit	<u>1 séance 6€</u> ; <u>10 séances 55 €</u>	135 €

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 ENTRAINEMENTS

Catégories	Jours	Horaires
Adultes femmes ou hommes	Jedi	19 h 30 – 22 h 00

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 **65 €**, 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
Normal	49 €	92 €	+6 €

ou

Déjà Affilié FFRp	26 €	52 €
-------------------	------	------

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 loisirs et débutants	Lundi	17 h 00 – 19 h 15
Adultes confirmés	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
Adultes et Jeunes	Samedi ⁽¹⁾	10 h 00 – 12 h 00

(1) Uniquement sur inscription dans la semaine.

TARIFS

Catégories	Prix / Année
Jeunes (2003 et après)	100 €
Adultes	135 €

NB :

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

TRESORIERE :

Isabelle BELAN tél. : 02 35 45 53 86

SECRETAIRE :

Bruno BAILLEUL tél. : 06 58 52 38 85

SECRETAIRE ADJOINT :

Christian BELAN tél. : 02 35 45 53 86

TRESORIER ADJOINT :

Samuel CAHARD tél. : 02 77 15 96 48

LES VACANCES SCOLAIRES 2016 / 2017

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	Mercredi 19 octobre 2016	Jeudi 3 novembre 2016
Noël	Samedi 17 décembre 2016	Mardi 3 janvier 2017
Hiver	Samedi 11 février 2017	Lundi 27 février 2017
Printemps	Samedi 8 avril 2017	Lundi 24 avril 2017
Été	Samedi 8 juillet 2017	

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		

CONDITIONS GENERALES

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 GYMNASSES :

A - ACCES A LA SALLE

1 - Pour la grande salle Thorez et pour la salle Cance 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.