



Nos activités

Cours de Base

- Renforcement musculaire
- Cardio tonique
- Gym seniors
- Gym postures et équilibre
- Gym d'entretien
- Pilates
- Gym de Gasquet **NEW!**

Options payantes

- Yoga
- Nordic Yoga
- Marche afghane
- Ateliers gym mémoire **NEW!**



Lieux

- Gymnase Georges RICART
- Salle polyvalente BEL AIR
- Complexe Henri ARNOUD 2e étage
- NEW!** Salle expression physique B. de GIRARD
- Activités extérieures : Le Haillan et communes voisines



Fonctionnement

Des cours mixtes encadrés par des animateurs diplômés

De début Septembre à fin Juin. Pas de cours les vacances de Noël ni la deuxième semaine des vacances scolaires. Jours fériés exclus.



Règlement intérieur

- Avoir 16 ans minimum (pratique mineur en présence d'un parent)
- Cotisation réglée + questionnaire santé renseigné (certificat si besoin)
- Licence à présenter si demandée
- Participation au rangement du matériel



Inscription

Documents à fournir :

- Bulletin inscription rempli
- Questionnaire de santé
- Paiement
- Photo récente
- 2 enveloppes A5 timbrées

Tout dossier incomplet sera refusé



Contacts Infos



- Présidente : Danielle LE TANTER
06.03.15.27.31
- Secrétaire : Laurence DUBUSSE
07.68.97.70.08
- Secrétaire adj : Marie MENJOT
06.81.78.08.21
- Trésorière : Evelyne MALIGE
06.43.73.47.37



ASH section GYM VOLONTAIRE

SAISON 2026-2027

ash.gymvolontaire.33@gmail.com
[instagram @ash_gv33](https://www.instagram.com/ash_gv33)



L'ASH Gym Volontaire propose une offre variée d'activités sportives de loisirs afin de favoriser l'épanouissement de chacun. Ces activités sous label Sport Santé sont accessibles pour tous les publics, en salle ou à l'extérieur.





Planning des séances



Gym & Renforcement

Gym senior : gymnase G. Ricart

- Lundi : 13h30 - 14h45
- Vendredi : 9h30 - 10h45

Gym d'entretien : gymnase G. Ricart

- Lundi : 14h45 - 16h

Gym posture et équilibre : G. Ricart

- Vendredi : 10h45 - 12h

Cardio tonique : Bel Air

- mercredi : 20h - 21h15

Gym de Gasquet : Bel Air

- Lundi : 20h - 21h15



Renforcement musculaire : Bel Air

- Mardi et jeudi : 18h45 - 20h



Pilates & Yoga

Pilates : salle expr. phys. B de Girard

- Lundi : 20h15 - 21h15

Pilates : gymnase Bel Air

- Mercredi : 18h - 19h et 19h - 20h

Yoga : salle expr. phys. B de Girard

- Mardi : 18h - 19h

Yoga : complexe H. Arnoud 2e étage

- Samedi : 9h - 10h et 10h - 11h



Activités Extérieures

Rdv parking Bel Air

Nordic Yoga

- Lundi : 18h30 - 20h
- Mercredi : 9h - 10h30

Marche afghane

- Mercredi : 10h45 - 12h15



Ateliers Gym Mémoire

- Lundi : 16h - 17h15
- Mardi : 14h - 15h15



12 séances par atelier

2 ateliers par semestre

1er sem du 11 sept à mi déc 2026

2e sem du 11 janv à mi avril 2027

- 12 participants à chaque atelier réalisé si complet
- salle expr. phys. B de Girard



Matériel

- Tapis : obligatoire
 - Ballon, élastiband, anneau Pilates, fitball, lests, haltères etc selon les cours
- Certains matériels disponibles via l'association au prix catalogue fédé



Tarifs 2026-2027

Formule	Individuel	Couple
Cours de Base	150€	290€
Base + 1 option	230€	440€
Options solo Yoga ou Nordic Yoga ou Marche afghane	150€	290€

**Atelier gym
mémoire**

93€



+ 10€ hors commune

Options :

Donnent accès à 1 créneau choisi (non interchangeable)

Base :

Tous les cours gym - 1 cours de Pilates fixe

Inclus dans le montant de la formule :

- Licence Sport Vitalité : 30,5€
- Frais fonctionnement ASH : 8€



Paieement

Chèque / ANCV / Pass Asso / Pass Senior

Paieement en 2 fois possible



1 séance d'essai gratuite en septembre