



SMPS GED

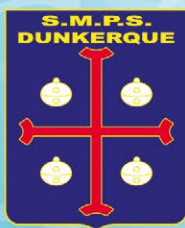
AQUAGYM COUNTRY FITNESS

Cardio
Core-stretching
Fitball
Fitness spécial dos
Gym avec chaise
Pilates fascia
Postural ball
Renforcement musculaire,
équilibre
Stretching
et techniques de bien-être
TAF : taille - abdos - fessiers

MARCHE / RANDONNÉE SOPHROLOGIE YOGA ZUMBA

ÉDITION
2026
2027

Gardez la forme
avec le SMPS-GED



Planning des activités illimitées

L'association se réserve le droit d'apporter toute modification ou annulation de cours.

	Horaires	Lieux	Activités	Animateurs
Lundi	08h45 / 09h45	Dumez	Renforcement musculaire, équilibre	Nelly
	10h10 / 11h10	Pasteur	Gym avec chaise Passerelle santé	Nelly
	14h30 / 15h30	L'Alliance	Sophrologie (1 semaine sur 2)	Aurélie
	18h00 / 20h00	Europe	Country / Line dance	Isabelle
	18h30 / 20h00	Torpilleur	Zumba / Cardio	Émilie P.
	18h45 / 19h30	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Olivier ou... *
	19h30 / 20h15	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Olivier ou... *
Mardi	09h00 / 10h00	Pasteur	Gym avec chaise Passerelle santé	Nelly
	09h00 / 10h00	Dumez	Taille - Abdos - Fessiers (TAF)	Émilie LB.
	14h30 / 15h30	Pasteur	Core-stretching Passerelle santé	Émilie LB.
	18h00 / 20h00	Europe	Country : tous niveaux	Isabelle
	18h15 / 19h15	Torpilleur	Postural Ball	*
Mercredi	18h30 / 20h00	Torpilleur	Cardio	*
	18h30 / 20h00	Pont Lobby	Yoga	Annie
Jeudi	09h00 / 10h00	Dumez	Spécial dos	Nelly
	À partir de 13h20 (rendez-vous à 13h30 pour covoiturage jusqu'au lieu de départ)	Mairie de Petite-Synthe	Marche / Randonnée selon planning remis aux inscriptions	Dominique R., Dominique C., Dany L.
	18h30 / 19h30	Torpilleur	Pilates fascia : tonifier et lâcher prise	Nelly
	19h30 / 20h30	Torpilleur	Stretching et techniques de bien-être	Nelly
Vendredi	14h30 / 16h00	Dumez	Yoga	Annie
	17h15 / 18h00	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Olivier ou... *
	18h00 / 18h45	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Olivier ou... *
	18h00 / 19h00	Europe	Country : premiers pas	Marie-Paule
	19h00 / 20h00	Europe	Country : tous niveaux	Marie-Paule
Samedi	08h15 / 09h00	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Olivier ou... *
	09h00 / 09h45	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Olivier ou... *

* En phase de recrutement

Rentrée 2026

Reprise des activités

Lundi 7 septembre 2026

TARIFS *

Toutes activités illimitées
sans aquagym 110 €

Toutes activités illimitées
avec 1 cours d'aquagym 145 €
(entrée de piscine incluse)

Pour les employés municipaux
du Grand Dunkerque 115 €

Toutes activités illimitées
avec 2 cours d'aquagym 160 €
(entrée de piscine incluse)

Pour les employés municipaux
du Grand Dunkerque 130 €

Une seule activité :
yoga ou country 85 €
marche/randonnée 75 €

*Pour la marche/randonnée, possibilité d'avoir un invité,
moyennant une contribution de 5 € par sortie.*

* Chèques seniors
et chèques vacances acceptés



INSCRIPTIONS

Au club house de la salle Dumez,
rue Dumez, 59640 Dunkerque

- **Samedi 29 août 2026 de 14h00 à 17h00**
- **Lundi 31 août 2026 de 15h00 à 19h00**

Aucune inscription ne sera prise avant ces dates.

Après ces dates et toute l'année, le dossier complet est à remettre à un membre du bureau ou à déposer ou à envoyer à :

SMPS GED - Bourse aux Associations (ex MVA)
Rue du 11 Novembre 1918 - 59140 Dunkerque

Documents à fournir pour une première inscription ou un renouvellement

- Une photo récente.
- Un chèque libellé à l'ordre du SMPS GED.
- La fiche d'inscription dûment complétée.
- Le règlement général des activités sportives, la charte du randonneur et le règlement piscine (si inscription pour l'aquagym) datés et signés.



Certificat médical

Des directives nationales ont mis fin à l'obligation de fournir un certificat médical pour les majeurs ayant une pratique de loisir, et ce, afin de faciliter l'accès à la pratique sportive.

Nous recommandons néanmoins à nos adhérents de s'assurer auprès de leur médecin traitant qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique des activités choisies.

À proximité immédiate
des arrêts de bus de la ligne **C1**

Salles de sport

Salle Dumez

Rue Louis Dumez - 59640 Dunkerque

Salle Torpilleur

Rue Jean Zay - 59640 Dunkerque

Salle du lycée de l'Europe

809 rue du Banc Vert - 59640 Dunkerque

Maisons de quartier

Maison de quartier du Pont Loby

1602 rue du Banc Vert - 59640 Dunkerque

Maison de quartier Pasteur

4 rue de l'Égalité - 59640 Dunkerque

Maison de quartier L'Alliance

51 rue René Verheecke - 59640 Dunkerque

Piscine Guynemer

28 rue de Tornegat - 59430 Saint-Pol-sur-Mer



**Sporting municipal
de Petite-Synthe
Gymnastique Entretien Détente**

Bourse aux Associations
Rue du 11 Novembre 1918
59140 Dunkerque

Président : Jean-Luc Cache

06 17 89 75 02
contact@smps-ged.com

 Smps Ged  [smps_ged](https://www.instagram.com/smps_ged)

 smps-ged.com

