



# SMPS GED

*Profitez  
d'un tarif  
promotionnel*

## AQUAGYM FITNESS

Cardio / Body sculpt  
Core-stretching  
Fitball  
Fitness spécial dos  
Gym avec chaise  
Pilates fascia  
Postural ball  
Renforcement musculaire,  
équilibre  
Stretching  
TAF : taille - abdos - fessiers

## MARCHE / RANDONNÉE

## COUNTRY

## YOGA

## SOPHROLOGIE

ÉDITION  
27 avril  
au 30 juin  
**2026**

*MAI* toi au sport,  
*JUIN* toi à nous !



# 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	Nelly
	14h30 / 15h30	L'Alliance	Sophrologie	Aurélie
	18h15 / 20h15	Europe	Country / Line dance	Isabelle
	18h30 / 19h30	Torpilleur	Body sculpt et cardio	Émilie P.
	18h45 / 19h30	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Louis ou Olivier
	19h30 / 20h15	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Louis ou Olivier
Mardi	09h00 / 10h00	Pasteur	Gym sur chaise	Nelly
	09h00 / 10h00	Dumez	Taille - Abdos - Fessiers (TAF)	Émilie LB.
	14h30 / 15h30	Pasteur	Core-stretching	Émilie LB.
	18h15 / 19h15	Torpilleur	Postural Ball	Camille
	18h15 / 20h15	Europe	Country : tous niveaux	Isabelle
Mercredi	18h00 / 19h00	Torpilleur	Cardio, renforcement musculaire	Camille
	18h30 / 20h00	Pont Loby	Yoga	Annie
	19h00 / 20h00	Torpilleur	Fitball	Camille
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	Daniel, Louis, Marie-France
	18h30 / 19h30	Torpilleur	Pilates fascia : tonifier et lâcher prise	Nelly
	19h30 / 20h30	Torpilleur	Stretching	Nelly
Vendredi	14h30 / 16h00	Dumez	Yoga	Annie
	18h15 / 19h15	Europe	Country : premiers pas	Marie-Paule
	19h15 / 20h15	Europe	Country : tous niveaux	Marie-Paule
	17h15 / 18h00	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Louis ou Olivier
	18h00 / 18h45	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Louis ou Olivier
Samedi	08h15 / 09h00	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Louis ou Olivier
	09h00 / 09h45	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Louis ou Olivier

# Tarif promotionnel

du 27 avril au 30 juin 2026

## TARIFS \*

Toutes activités illimitées  
avec jusqu'à 2 cours d'aquagym  
(entrée de piscine incluse)

30 €

\* Chèques seniors  
et chèques vacances acceptés



## INSCRIPTIONS

Lors d'une séance auprès d'un membre du Bureau avec le dossier complet.

Pour plus de facilité :  
téléphoner au 06 17 89 75 02



## 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 et celui de l'aquagym (le cas échéant), 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  
59140 Dunkerque

Président : Jean-Luc Cache

06 17 89 75 02

contact@smps-ged.com



 Smps Ged

 smps-ged.com

