



# SMPS GED

## AQUAGYM FITNESS

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

## MARCHE / RANDONNÉE COUNTRY YOGA

ÉDITION  
**2025**  
**2026**

*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 sur chaise	Nelly
	18h15 / 20h15	Europe	Country / Line dance	Isabelle
	18h30 / 19h30	Torpilleur	Body sculpt ou Cardio	Émilie
	18h45 / 19h30	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Louis ou Olivier
	19h30 / 20h15	Piscine Guynemer	Aquagym	Sylvia, Louis ou Olivier
Mardi	09h00 / 10h00	Dumez	Taille - Abdos - Fessiers (TAF)	Émilie
	14h30 / 15h30	Pasteur	Core-stretching	Émilie
	18h15 / 19h15	Boulet	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

# Rentrée 2025

## Reprise des activités

### Lundi 8 septembre 2025

## TARIFS \*

Toutes activités illimitées  
**sans aquagym** **100 €**

---

Toutes activités illimitées  
**avec 1 cours d'aquagym** **130 €**  
(entrée de piscine incluse)

Pour les employés municipaux  
du Grand Dunkerque **100 €**

---

Toutes activités illimitées  
**avec 2 cours d'aquagym** **145 €**  
(entrée de piscine incluse)

Pour les employés municipaux  
du Grand Dunkerque **115 €**

---

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

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

\* Chèques séniors acceptés

## INSCRIPTIONS

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

► **Samedi 23 août 2025 de 14h00 à 17h00**

► **Lundi 25 août 2025 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 - 59140 Dunkerque

## Documents à fournir pour une première inscription ou un renouvellement

- ▶ Une photo récente.
- ▶ Un chèque libellé à l'ordre du SMPS GED.
- ▶ Une enveloppe (21 cm x 10 cm) affranchie avec 2 timbres à vos nom et adresse.
- ▶ 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 Boulet**

Rue de la Perche - 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

## *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

