



SMPS GED

AQUAGYM FITNESS

Body sculpt
Cardio
Fitball
Fitness afro-latino
Gainage équilibre
Gymnastique d'entretien
Gymnastique du dos
Multi-gym
Multi-step
Pilates fascia
Renforcement musculaire
Souplesse
Stretching

MARCHE / RANDONNÉE COUNTRY YOGA

*Gardez la forme
avec le SMPS GED !*

ÉDITION
**2024
2025**



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	Multi-gym, prévention du dos	Nelly
	10h00 / 11h00	Pasteur	Fitness afro-latino / Renforcement musculaire	Nelly
	18h15 / 20h15	Europe	Country / Line dance	Isabelle
	18h30 / 19h30	Torpilleur	Renforcement musculaire, cardio	Didier
	18h45 / 19h30	Piscine Guynemer	Aquagym	Louis
	19h30 / 20h15	Piscine Guynemer	Aquagym	Louis
Mardi	09h00 / 10h00	Dumez	Gym entretien	Didier
	14h30 / 15h30	Pasteur	Renforcement musculaire, cardio	Didier
	17h30 / 19h00	Boulet	Fitball, équilibre dynamique, gym du dos	Didier
	19h00 / 20h00	Boulet	Body sculpt	Didier
	18h15 / 20h15	Europe	Country : tous niveaux	Isabelle
Mercredi	18h30 / 19h30	Torpilleur	Fitball, renforcement musculaire, cardio	Didier
	19h30 / 20h30	Torpilleur	Stretching	Didier
	18h30 / 20h00	Pont Loby	Yoga	Annie
Jeudi	09h00 / 10h00	Dumez	Multi-gym, gainage, équilibre, souplesse	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
Vendredi	14h00 / 15h30	Dumez	Yoga	Annie
	15h45 / 16h45	Dumez	Circuit équilibre	Didier
	18h00 / 19h00	Torpilleur	Multi-step	Didier
	18h15 / 19h15	Europe	Country : premiers pas	Marie-Paule
	19h15 / 20h15	Europe	Country : tous niveaux	Marie-Paule
	17h15 / 18h00	Piscine Guynemer	Aquagym	Clara
	18h00 / 18h45	Piscine Guynemer	Aquagym	Clara
Samedi	08h15 / 09h00	Piscine Guynemer	Aquagym	Didier
	09h00 / 09h45	Piscine Guynemer	Aquagym	Didier

RENTRÉE 2024

Reprise des activités

Lundi 9 septembre 2024

TARIFS *

Toutes activités illimitées
sans aquagym 100 €

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

Pour les employés municipaux
du Grand Dunkerque 100 €

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

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 seniors acceptés

INSCRIPTIONS

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

▶ **Samedi 24 août 2024 de 14h00 à 17h00**

▶ **Lundi 26 août 2024 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 : nouveau modèle de carte de couleurs différentes.
- ▶ 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 (loi de mars 2022 et décision de la Fédération Française de Sport Pour Tous à laquelle nous sommes affiliés).

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.

Salles de sports

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

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

