



SAINT-LAURENT-BLANGY
SEMAINE
OXYGÈNE

Bon pour ma santé

Bulletin d'inscription



NOM : Prénom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Année de naissance : Sexe : H - F

Téléphone (obligatoire) :

Courriel :

Participe aux activités cochées au dos de cette page.

*Le certificat médical n'est pas exigé, toutefois, nous vous recommandons de solliciter votre médecin traitant pour vous assurer de votre aptitude à la pratique de l'activité choisie.
J'ai pris connaissance du règlement et j'en accepte toutes les clauses.*

Signature obligatoire

Documents
disponibles
sur le site
de la ville :



**Pour participer inscrivez-vous en complétant ce formulaire
(recto-verso) et déposer le dans la boîte aux lettres de
la salle Jean-Zay ou de la mairie.**

Conformément au Règlement Européen sur la Protection des Données (RGPD UE 2016/679), vous avez le droit de demander à consulter / corriger / vous opposer / exporter / supprimer le contenu des informations personnelles détenues dans notre système d'information si elles existent, ainsi que les traitements associés.

**Permanence service des sports (salle Jean-Zay) : les samedis 1 et 8 octobre de 9h à 12h
(jusqu'au 7 octobre, en semaine ouvert de 9h à 12h et 13h30 à 17h)**



SEMAINE OXYGÈNE

du 10 au 15 octobre 2022.

Gratuit et sur inscription

LUNDI 10 OCTOBRE

YOGA

De 9h30 à 10h45, salle Jean Zay.

SOPHROLOGIE

De 12h15 à 13h15, salle Jean -Zay.

BALADE

« les sièges d'Arras » 14h/16h30, rdv place Mairie.

TENNIS DE TABLE

Séance adultes de 18h à 20h30, salle Jean Zay.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

De 18h35 à 20h, salle Jean Zay.

MARDI 11 OCTOBRE

GYM DOUCE

De 11h à 12h à la salle Jean Zay.

« **QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA ?** » De 10h à 11h30 et massage des mains de 14h30 à 17h30 sur rdv pris le matin. Espace Jean-Claude Desfachelle.

LOMBAGYM de 14h à 15h salle Jean Zay.

ATELIER SANTÉ, « OCTOBRE ROSE » :
De 14h30 à 15h30, espace Jean Claude Desfachelle.
Infos sur le site de la ville : QR code au verso.

FOOT LOISIRS

De 18h à 19h au complexe Georges Cuvilly.

JUDO 18h30 à 19h30 pour les 6 à 11 ans et 19h30 à 20h30 pour les 12 ans et plus. Salle Jean-Zay.

MERCREDI 12 OCTOBRE

• **CANOË-KAYAK**, Base nautique,

Découverte 7 à 11 ans *nageurs*, 10h à 12h.

Kids sports (multisports) de 7 à 10 ans *non nageurs et nageurs*, 10h30 à 12h.

Découverte 12 à 14 ans *nageurs*, 14h à 16h.

• **TENNIS DE TABLE**, salle Jean Zay :

Initiation Enfants, 8 à 12 ans de 14h à 15h30.

Jeunes loisirs, 13 à 18 ans de 15h30 à 17h30.

« **LA NUTRITION SELON L'AYURVÉDA** » De 10h à 11h30. Massage des mains de 14h30 à 17h30 sur rdv pris le matin. Maison du temps libre.

SOPHROLOGIE, QI-GONG

De 12h15 à 13h15, salle Jean Zay.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN,

De 18h35 à 20h, salle Jean Zay.

JUDO, TAÏSO, 19h30 à 20h30, salle Jean Zay.

JEUDI 13 OCTOBRE

GYM DOUCE, 11h à 12h, salle Jean Zay.

TIR À L'ARC, 14h30 à 16h, salle Jean Zay.

LOMBAGYM, 14h à 15h salle Jean Zay.

ATELIER SANTÉ, « OCTOBRE ROSE » :
De 17h30 à 19h30, espace Jean Claude Desfachelle.
Infos sur le site de la ville : QR code au verso.

GESTION DU STRESS, « Respire » de 18h à 19h, espace Jean-Claude Desfachelle.

TENNIS DE TABLE, séance découverte loisirs adultes. De 18h à 20h30, salle Jean Zay.

VENDREDI 14 OCTOBRE

ATELIER SANTÉ, « OCTOBRE ROSE » :
De 9h30 à 11h30, espace Jean Claude Desfachelle.
Infos sur le site de la ville : QR code au verso.

BALADE « parc de la Scarpe » de 9h30 à 11h30 rendez-vous à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN, de 09h30 à 10h30, salle Jean Zay.

TIR À L'ARC, de 14h30 à 16h, salle Jean Zay.

GESTION DU STRESS, «Respire» de 18h à 19h espace Jean-Claude Desfachelle.

JUDO, de 18h à 19h pour les 6 à 11 ans et de 19h à 20h30 pour les 12 ans et plus. Salle Jean Zay.

SAMEDI 15 OCTOBRE.

TIR À L'ARC, de 10h à 12h, salle Jean Zay.

TENNIS DE TABLE, baby-ping (4 à 7 ans), de 10h à 11h, salle Jean Zay.

CANOË-KAYAK, 10h à 12h pour adultes nageurs. Base Nautique.

JUDO « TAÏSO », 14h à 15h, salle Jean Zay.