



Semaine Oxygène

Gratuit et sur inscription

Du lundi **10** octobre au
samedi **15** octobre 2022

Le sport pour tous, sans contre-indications!

Ben pour ma santé



La Semaine Oxygène c'est un moment privilégié pour prendre soin de sa santé au travers d'animations gratuites pour tous. Yoga, jeux de raquettes, éco randonnée, taïso, sophrologie, gym douce... Autant d'activités saines pour le corps... Et pour l'esprit ! Des moments de convivialité seront organisés autour d'ateliers animés par des intervenants qualifiés. Vous n'êtes pas sportif ? Tant mieux ! La Semaine Oxygène est faite pour vous !

Renseignements Service des Sports 03 21 73 10 87 - sports@saint-laurent-blangy.fr

Programme au dos

Pour participer inscrivez-vous en complétant le formulaire disponible au service des sport salle Jean-Zay ou en mairie.

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)

Disponible en mairie aux heures d'ouvertures habituelles

Toutes les infos sur
saint-laurent-blangy.fr





SEMAINE OXYGÈNE

du 10 au 15 octobre 2022.

Gratuit et sur inscription

LUNDI 10 OCTOBRE

- **YOGA** : Séance découverte de 9h30 à 10h45, salle Jean Zay. Encadrée par l'AEPGE.
- **SOPHROLOGIE** : De 12h15 à 13h15, salle Jean-Zay. Encadrée par Mme Maitre sophrologue.
- **BALADE** : Thématique « *les sièges d'Arras* » 14h et 16h30, rendez-vous place de la Mairie. Avec les explications de Jean-Luc Letho-Duclos (AAS-CERI)
- **TENNIS DE TABLE** : Séance découverte loisirs adultes, de 18h à 20h30, salle Jean Zay.
- **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : De 18h35 à 20h, salle Jean Zay. Encadrée par « Pleine forme »

MARDI 11 OCTOBRE

- **GYM DOUCE** : De 11h à 12h à la salle Jean Zay. Encadrée par la SIG.
- **QU'EST-CE QUE L'AYURVÉDA ?** Médecine traditionnelle indienne, de 10h à 11h30 et massage des mains de 14h30 à 17h30 sur rdv pris le matin. Espace Jean-Claude Desfachelle. Encadré par Mme Taquet Thérapeute Bien être.
- **LOMBAGYM** : prévention du mal de dos, de 14h à 15h salle Jean Zay. Encadrée par la SIG.
- **ATELIER SANTÉ**, « OCTOBRE ROSE » : De 14h30 à 15h30 à l'espace Jean-Claude Desfachelle. Infos sur le site de la ville : QR code au verso.
- **FOOT LOISIRS** : Foot Golf, Foot en marchant, de 18h à 19h, complexe Georges Cuvilly. Pour tous, encadrée par l'Étoile Sportive.
- **JUDO** : Séance découverte de 18h30 à 19h30 pour les enfants âgés de 6 à 11 ans et de 19h30 à 20h30 pour les 12 ans et plus. Salle Jean-Zay.

MERCREDI 12 OCTOBRE

- **CANOË-KAYAK** : encadré par l'ASL à la base nautique,
 - **Découverte** pour des enfants de 7 à 11 ans *nageurs*, de 10h à 12h.
 - **Kids sports** (multisports) pour des enfants de 7 à 10 ans *non nageurs et nageurs*, de 10h30 à 12h.
 - **Découverte** pour des enfants de 12 à 14 ans *nageurs*, de 14h à 16h.
- **TENNIS DE TABLE** : salle Jean Zay :
 - **Initiation Enfants** de 8 à 12 ans de 14h à 15h30.
 - **Jeunes loisirs** de 13 à 18 ans de 15h30 à 17h30.
- **« LA NUTRITION SELON L'AYURVÉDA »** maison du temps libre : médecine traditionnelle indienne, encadré par Mme Taquet Thérapeute Bien être : De 10h à 11h30 et massage des mains de 14h30 à 17h30 sur rdv pris le matin.

• **SOPHROLOGIE, QI-GONG** : de 12h15 à 13h15 à la salle Jean Zay. Encadrée par Mme Maitre sophrologue.

• **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : De 18h35 à 20h, salle Jean Zay. Encadrée par « PLEINE FORME »

• **JUDO** : « TAÏSO » (préparation physique japonaise) de 19h30 à 20h30, salle Jean Zay.

JEUDI 13 OCTOBRE

- **GYM DOUCE** : De 11h à 12h à la salle Jean Zay. Encadrée par la SIG.
- **TIR À L'ARC** : De 14h30 à 16h, salle Jean Zay. Encadré par Guillaume Eudes.
- **LOMBAGYM** : prévention du mal de dos de 14h à 15h salle Jean Zay. Encadrée par la SIG,
- **ATELIER SANTÉ**, « OCTOBRE ROSE » : Alimentation, dépistages, réduction du tabac, de 17h30 à 19h30 à l'espace Jean-Claude Desfachelle. Infos sur le site de la ville : QR code au verso.
- **ATELIER GESTION DU STRESS** : « Respire » de 18h à 19h, espace Jean-Claude Desfachelle. Par Fit' Artois
- **TENNIS DE TABLE** : séance découverte loisirs adultes de 18h à 20h30, salle Jean Zay.

VENDREDI 14 OCTOBRE

- **ATELIER SANTÉ**, « OCTOBRE ROSE » : Alimentation, dépistages, réduction du tabac, de 9h30 à 11h30 à l'espace Jean-Claude Desfachelle. Infos sur le site de la ville : QR code au verso.
- **BALADE** : Découverte du « parc de la Scarpe » de 9h30 à 11h30, rendez-vous à l'espace Jean-Claude Desfachelle. Animé par M. Christian Béharelle,
- **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : De 9h30 à 10h30 à la salle Jean-Zay. Encadrée par l'AEPGE
- **TIR À L'ARC** : De 14h30 à 16h, salle Jean Zay. Encadré par Guillaume Eudes
- **ATELIER GESTION DU STRESS** : «Respire» de 18h à 19h, espace Jean Claude Desfachelle. Par Fit' Artois
- **JUDO** : Découverte 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. Encadré par Guillaume Eudes.
- **TENNIS DE TABLE** : baby-ping (4 à 7 ans) de 10h à 11h salle Jean Zay.
- **CANOË-KAYAK** : Découverte, de 10h à 12h pour des adultes nageurs. Base Nautique. Encadré par l'ASL.
- **JUDO** : « TAÏSO » (préparation physique japonaise) de 14h à 15h, salle Jean Zay.