

SAINT-LAURENT-BLANGY

SEMAINE OXYGÈNE

Du 2 au 7 octobre - 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.

Documents
disponibles sur le site
de la ville :



Signature obligatoire

**Pour participer inscrivez-vous en complétant ce formulaire
(recto-verso) puis déposez-le dans la boîte aux lettres de la salle Jean-Zay ou
celle de la mairie ou, l'envoyer par mail à sports@saint-laurent-blangy.fr**

En application du règlement général sur la protection des données (RGPD), les données à caractère personnel collectées par ce formulaire font l'objet d'un traitement dont le responsable est la ville de Saint-Laurent-Blangy. Ces informations sont nécessaires au traitement de votre inscription à une activité et sont réservées à l'usage du service des sports. Elles seront conservées pendant 1 an.

Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification ou d'effacement de vos données, de limitation ou d'opposition au traitement et du droit à la portabilité. Vous pouvez exercer ces droits et/ou saisir notre délégué à la protection des données par le lien suivant <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/st-laurent-blangy>

PERMANENCE SERVICE DES SPORTS (SALLE JEAN-ZAY) EN SEMAINE OUVERT DE 9H À 12H ET 13H30 À 17H

Semaine du 2 au 7 octobre

Oxygène

Gratuit et sur inscription



Vous n'êtes pas sportif ? Tant mieux ! La Semaine Oxygène est faite pour vous !

La Semaine Oxygène c'est un moment privilégié pour prendre soin de sa santé grâce à des activités sportives et des animations gratuites pour tous.

LUNDI 2 OCTOBRE

- YOGA** : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.
- SHIRODHÂRA** (massage crânien) : pratiqué par madame Choquet spécialiste « bien-être, visagiste » de 9h30 à 12h à la salle Jean Zay.
- SOPHROLOGIE** : encadrée par Mme Maître sophrologue diplômée, séance de 12h15 à 13h15 à la salle Jean Zay.
- TENNIS DE TABLE** : séance découverte loisirs adultes de 18h à 20h30, salle Jean Zay.
- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par « PLEINE FORME », de 18h35 à 20h, salle Jean Zay.

MARDI 3 OCTOBRE

- BALADE** : encadrée par Mr Beharelle, « Parc de Vaudry-Fontaine, le méconnu » de 9h30 à 11h30, rendez vous au parking de l'espace JC Desfachelle.
- LOMBALGYM** : encadrée par la SIG, prévention du mal de dos de 10h à 11h salle Jean Zay.
- LITHOTHÉRAPIE ET ÉNERGÉTIQUE** : encadrée par Mme Karlé «Ely & ses Pépites» de 13h30 à 17h salle Jean Zay.
- TIR À L'ARC** : encadré par Guillaume.E (service des sports), séance de 14h30 à 16h, salle Jean Zay.
- FOOT LOISIRS** : Foot Golf, Foot en marchant, séance pour tous (adultes et enfants), encadrée par l'étoile sportive de 18h à 19h au complexe Georges Cuvilly.
- JUDO** : séance découverte de 18h30 à 19h30 pour les enfants âgés de 06 à 11 ans et de 19h30 à 20h30 pour les 12 ans et plus à la salle Jean Zay.
- INITIATION À L'AUTOHYPNOSE** : encadré par Mr Bailleul Hypnothérapeute diplômé, séance de 18h à 19h à la « Maison du temps libre ».

MERCREDI 4 OCTOBRE

- CANOË-KAYAK**, encadré par l'ASL,
- Séance découverte pour des enfants de 7 à 11 ans nageurs de 10h à 12h.
- Séance découverte du canoë-kayak pour des enfants de 12 à 14 ans nageurs de 14h à 16h à la base nautique.

KIDSPORT (multisports) : pour des enfants de 7 à 10 ans non nageurs et nageurs de 10h30 à 12h.

JUDO : séance découverte de 10h30 à 11h30 pour les enfants âgés de 04 à 06 ans à la salle Jean Zay.

TENNIS DE TABLE :

Séance d'initiation pour des enfants âgés de 8 à 12ans de 14h à 15h30.

Jeunes loisirs âgés de 13 à 18 ans de 15h30 à 17h30 à la salle Jean Zay.

DISC-GOLF : encadré par Guillaume.E (service des sports), séance 10h à 12h30, rendez-vous au parking du parc d'Immercourt près de l'EHPAD.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN : encadrée par « PLEINE FORME », de 18h35 à 20h, salle Jean Zay.

JUDO : séance découverte de 10h30 à 11h30 pour les enfants âgés de 4 à 6 ans à la salle Jean Zay.

TAÏSO : (préparation physique japonaise) de 19h30 à 20h30, salle Jean Zay.

YOGA DU SOMMEIL : amener à un état de relaxation profonde, encadré par « boost@work » de 18h à 19h, à la « Maison du temps libre ».

JEUDI 5 OCTOBRE

FITGYM : Encadrée par la SIG de 10h à 11h à la salle Jean Zay.

SOPHROLOGIE, QI-GONG : encadrée par Mme Maître sophrologue diplômée, séance de 12h15 à 13h15 à la salle Jean Zay.

SHIRODHÂRA (massage crânien) : pratiqué par madame Choquet spécialiste « bien-être, visagiste » de 14h à 17h à la salle Jean Zay.

TIR À L'ARC : encadré par Guillaume.E (service des sports), séance de 14h30 à 16h, salle Jean Zay.

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

YOGA DU RIRE : lâcher le mental, reconnexion à la joie, encadré par « boost@work » de 18h à 19h, espace Jean Claude Desfachelle.

VENDREDI 6 OCTOBRE

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.

BALADE : encadrée par l'AAS-CERI sur le thème « La reconstruction de la commune au lendemain de la grande guerre » de 9h30 à 12h. Rendez-vous place de la mairie.

LITHOTHÉRAPIE ET ÉNERGÉTIQUE : encadrée par Mme Karlé «Ely & ses Pépites» de 9h à 12h30, salle Jean Zay.

BALADE SENSORIELLE : encadrée par Mme A. Bouchez « AURÉLIANCE » (Énergéticienne, éco-praticienne) de 14h à 15h30.

JUDO : séance découverte de 18h à 19h pour les enfants âgés de 6 à 11 ans et de 19h à 20h30 pour les 12 ans et plus salle Jean Zay.

SELF-DÉFENSE (JU-JITSU) : séance découverte de 19h45 à 20h45 Dojo de la salle Jean Zay.

ATELIER DE GESTION DU STRESS : animé par Mr Bailleul préparateur mental diplômé, séance de 18h à 19h espace Jean Claude Desfachelle.

SAMEDI 7 OCTOBRE

SOPHROLOGIE : encadrée par Mme Maître sophrologue diplômée, séance de 9h15 à 10h15 à la salle Jean Zay.

PARCOURS D'ORIENTATION : encadrés par le service des sports de 10h à 11h30.

TIR À L'ARC : encadré par Guillaume.E (service des sports), séance de 10h à 12h, salle Jean Zay.

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

CANOË-KAYAK : séance découverte, encadré par l'ASL à la base nautique de 10h à 12h pour des adultes nageurs.