

SAINT-LAURENT-BLANGY

SEMAINE OXYGÈNE

Du 13 au 18 mai - 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 13 au 18 mai

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 13 MAI.

- YOGA** : séance découverte, encadrée par BOOST@WORK de 10h à 11h à l'espace Jean Claude Desfachelle.
- SOPHROLOGIE** : encadrée par Mme Maitre 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 18h30 à 20h, salle Jean Zay ou l'espace Jean Claude Desfachelle.
- GESTION DU STRESS** : encadrée par Mr Bailleul, préparateur mental diplômé, séance de 18h à 19h à l'école Paul Langevin.

MARDI 14 MAI.

- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.
- RELAXATION SONORE ET MEDITATIVE** : encadrée par Mme A. Bouchez « AURÉLIANCE » (Énergéticienne, éco-praticienne) de 14h à 15h, parcs. Rendez-vous devant la Médiathèque.
- LOMBALGYM** : encadrée par la SIG, prévention du mal de dos de 14h30 à 15h30 salle Jean Zay.
- YOGA DU RIRE** : lâcher le mental, reconnexion à la joie, encadré par « BOOST@WORKS », de 18h à 19h, à l'espace Jean Claude Desfachelle.

MERCREDI 15 MAI.

- CANOË-KAYAK**, encadré par l'ASL, :
- Séance découverte** pour des enfants de 7 à 11ans nageurs de 10h à 12h.

- Découverte du canoë-kayak** pour des enfants de 12 à 14 ans nageurs de 14h à 16h au stade nautique du Grand Arras.

TENNIS DE TABLE :

- Séance d'initiation** pour des enfants âgés de 8 à 12 ans de 14h à 15h30.
- Jeunes loisirs** âgés de 13 à 18 ans de 15h30 à 17h30 à la salle Jean Zay.
- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par « PLEINE FORME », de 18h30 à 20h, salle Jean Zay.

JEUDI 16 MAI.

- LITHOTHÉRAPIE ET ÉNERGÉTIQUE** : encadrée par Mme Karlé d'« Ely & ses pépites » de 13h30 à 17h salle Jean Zay.
- DISC-GOLF** : encadré par le service des sports, séance 10h à 11h30, rendez-vous au parking du parc d'Immercourt près de l'EHPAD.
- SOPHROLOGIE, QI-GONG** : encadrée par Mme Maitre 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.

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

- ATELIER DU SOMMEIL** : lutter contre les insomnies, trouver les solutions pour un sommeil de qualité. Animé par Mr Bailleul préparateur mental diplômé, séance de 18h à 19h espace Jean Claude Desfachelle.

VENDREDI 17 MAI.

- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.
- DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE** : encadrée par le service des sports, de 9h30 à 11h.
- BALADE SENSORIELLE** : encadrée par Mme A. Bouchez « AURÉLIANCE » (Énergéticienne, éco-praticienne) de 14h à 15h30. Rendez-vous place de la Mairie.
- GYM DOUCE** : encadrée par la SIG de 14h30 à 15h30 à la salle Jean Zay.

SAMEDI 18 MAI.

- SOPHROLOGIE BOLS TIBÉTAINS** : encadrée par Mme Maitre sophrologue diplômée, séance de 9h15 à 10h15 à l'espace Jean Claude Desfachelle.
- PARCOURS D'ORIENTATION** : encadrés par le service des sports de 10h à 11h30.
- DISC-GOLF** : encadré par le service des sports, séance 9h30 à 11h, rendez-vous au parking du parc d'Immercourt près de l'EHPAD.
- TENNIS DE TABLE** : baby-ping (4 à 7 ans) 10h à 11h salle Jean Zay.
- CANOË-KAYAK** : séance découverte, encadré par l'ASL au stade nautique du Grand Arras. de 10h à 12h pour des adultes nageurs.
- BALADE PHOTOGRAPHIQUE** : encadrée par l'AAS, venez avec votre appareil photo ou votre smartphone et découvrez une approche moderne de la photographie, rendez-vous devant la Mairie à 14h. Sur inscription, place limitée à 15 participants.