

SAINT-LAURENT-BLANGY
SEMAINE OXYGÈNE
 Du 19 au 24 mai - Bon pour ma santé
BULLETIN D'INSCRIPTION



LE 24 MAI
FÊTE DES 50 ANS
 LES
PARCOURS
 DU
Cœur

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

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 19 au 24 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 19 MAI

- SOPHROLOGIE, QI-GONG** : encadrée par Mme Maître sophrologue diplômée, séance de 12h15 à 13h15 à la salle Jean Zay.
- YOGA** : séance découverte, encadrée par BOOST@WORK de 15h30 à 16h30 à l'espace Jean Claude Desfachelle.
- TENNIS DE TABLE** : séance découverte loisirs adultes de 18h à 20h30, salle Jean Zay.
- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par « PLEINE FORME », de 18h45 à 20h, salle Jean Zay.
- GESTION DU STRESS** : encadré par Mr Bailleul préparateur mental diplômé, séance de 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

MARDI 20 MAI

- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.
- GYM DOUCE** : encadrée par la SIG de 14h30 à 15h30 à la salle Jean Zay.
- 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 à la 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 21 MAI

- CANOË-KAYAK** : encadré par l'ASL, Séance découverte pour des enfants de 7 à 11 ans nageurs de 10h à 12h.
- Découverte du canoë-kayak pour des enfants de 12 à 14 ans nageurs de 14h à 16h. Stade nautique du grand Arras.
- JUDO** : séance découverte de 10h30 à 11h30 pour les enfants âgés de 4 à 6 ans à la salle Jean Zay.

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.
- JUDO** : séance découverte de 18h30 à 19h30 pour les enfants âgés de 04 à 06 ans à la salle Jean Zay.
- TAÏSO** : (préparation physique japonaise) de 19h30 à 20h30, salle Jean Zay.
- ATELIER DU SOMMEIL** : comment retrouver un sommeil de qualité, encadré par « BOOST@WORKS », de 18h à 19h, à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

JEUDI 22 MAI

- RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** : encadrée par Mme Maître, séances de 9h à 12h30 à la salle Jean Zay.
- DISC-GOLF** : encadré par le service des sports, séance 14h30 à 16h00, rendez-vous au parking du parc d'Immercourt près de l'EHPAD.
- TENNIS DE TABLE** : séance découverte loisirs adultes de 18h à 20h30, salle Jean Zay.
- ATELIER ALIMENTATION** : Bien s'alimenter pour préserver sa santé de 18h à 19h30 à l'antenne Jeunesse.
- INITIATION À L'AUTOHYPNOSE** : encadré par Mr Bailleul Hypnothérapeute diplômé, séance de 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

VENDREDI 23 MAI

- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.
- BALADE** : organisée par l'AAS-CE-RI « Les châteaux de Saint-Laurent-Blangy » de 10h à 12h, rendez-vous place de la mairie.

- SOPHROLOGIE BOLS TIBÉTAINS** : encadrée par Mme Maître sophrologue diplômée, séance de 12h15 à 13h15 à la salle J Zay.
- DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE** : Encadrée par le service des sports, de 14h30 à 16h.
- 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.
- DÉCOUVERTE DE LA GESTALT THÉRAPIE** : encadrée par madame Wallet, séance de découverte de 18h à 19h à la Maison du temps libre.

SAMEDI 24 MAI.

- TENNIS DE TABLE** : baby-ping (4 à 7 ans) 10h à 11h salle Jean Zay.
- CANOË-KAYAK** : séance découverte, encadré par l'ASL de 10h à 12h pour des adultes nageurs. Stade nautique du grand Arras.

JOURNÉE LES 50 ANS DES PARCOURS DU CŒUR

10h à 17h30
 Parc Jean-Pierre Deleury.

• **MARCHES** : 3-5 et 10 km, départ/arrivée au parc

• **Activité sur site** : Badminton, jazzmington, beach ball,... accès libre aux terrains, prêt de matériel.

• **Parcours d'orientation.**

• **Informations/prévention** : Exposition santé, informations de la fédération française de cardiologie.

• **« LES GESTES QUI SAUVENT »**
 Quelle attitude face à une victime d'un malaise cardiaque?
 Utilisation d'un défibrillateur ?

Inscription au 1^{er} groupe, 10h à 12h

Inscription au 2^{ème} groupe, 14h à 16h