

SEMAINE Oxygène

du 6 au 11 oct.

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 6 OCTOBRE.

- ☐ **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE :** encadrée par Mme Maître, séances sur rdv de 9h à 12h30 à la salle J Zay.
- ☐ **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.
- ☐ **RELAXATION SONORE ET ÉNERGÉTIQUE :** encadrée par Mme A. Bouchez « AURÉLIANCE » (Énergéticienne, éco-praticienne) de 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

MARDI 07 OCTOBRE

- ☐ **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :** encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.
- ☐ **GYM DOUCE :** encadrée par la SIG de 12h15 à 13h15 à la salle Jean Zay.
- ☐ **TIR À L'ARC :** encadré par le service des sports, séance de 14h30 à 16h, salle Jean Zay.
- ☐ **JUDO :** séance découverte de 18h à 19h pour les enfants âgés de 7 à 10 ans et de 19h à 20h30 pour les 11 ans et plus à la salle Jean Zay.
- ☐ **INITIATION À L'AUTOHYPNOSE :** encadré par Mr Bailleul Hypnothérapeute diplômé, séance de 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

MERCREDI 08 OCTOBRE.

- ☐ **CANOË-KAYAK :** encadré par l'A.S.L., Stade nautique du grand Arras.
- ☐ Séance découverte pour des enfants de 7 à 11 ans nageurs de 10 à 12h.
- ☐ Découverte du canoë-kayak pour des enfants de 12 à 14 ans nageurs de 14h à 16h.
- ☐ **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.
- ☐ **RANDONNÉE SÉNIORS :** Promenade à travers les parcs de Saint-Laurent 14h à 16h, rdv place de la mairie.
- ☐ **JUDO :** séance découverte de 18h à 19h pour les enfants âgés de 4 à 6 ans à la salle Jean Zay.
- ☐ **TAÏSO :** (préparation physique japonaise) de 19h à 20h, salle Jean Zay.
- ☐ **SELF-DÉFENSE (JU-JITSU) :** séance découverte de 20h à 20h45 Dojo de la salle Jean Zay.
- ☐ **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :** encadrée par « PLEINE FORME », de 18h30 à 19h45, 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 9 OCTOBRE.

- ☐ **YOGA :** séance découverte, encadrée par BOOST@WORK de 10h à 11h à la salle Jean Zay.
- ☐ **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE :** encadrée par Mme Maître, séances sur rdv de 9h à 12h30 à la salle Jean Zay.
- ☐ **DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE :** Encadrée par le service des sports, de 14h30 à 16h.
- ☐ **TENNIS DE TABLE :** séance découverte loisirs adultes de 18h à 20h30, salle Jean Zay.
- ☐ **GESTION DU STRESS :** encadré par Mr Bailleul préparateur mental diplômé, séance de 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

VENDREDI 10 OCTOBRE.

- ☐ **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :** encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.
- ☐ **SOPHROLOGIE BOLS TIBÉTAINS :** encadrée par Mme Maître sophrologue diplômée, séance de 12h15 à 13h15 à la salle J Zay.
- ☐ **GYM PILATE :** encadrée par la SIG de 12h15 à 13h15 à la salle Jean Zay.
- ☐ **ATELIER BIEN S'ALIMENTER :** Bien s'alimenter pour préserver sa santé de 18h à 19h30 à l'espace Jean-Claude Desfachelle.
- ☐ **JUDO :** séance découverte de 18h à 19h pour les enfants âgés de 7 à 10 ans et de 19h à 20h30 pour les 11 ans et plus salle Jean Zay.
- ☐ **DÉCOUVERTE DE LA GESTALT THÉRAPIE :** encadrée par madame Wallet, séance de découverte de 18h à 19h à l'espace Rosso (anciennement antenne jeunesse).

SAMEDI 11 OCTOBRE.

- ☐ **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.
- ☐ **PARCOURS D'ORIENTATION :** encadrés par le service des sports de 10h à 11h30.
- ☐ **CIRCUIT-TRAINING/CROSSFIT :** découverte du renforcement musculaire à haute intensité, réservé aux 12/17 ans de 10h à 11h salle Jean Zay.
- ☐ **STIMULATION COGNITIVE ET CORPORELLE :** entretenir les mémoires, la concentration des adultes ou seniors, 9h15 à 10h15 à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

SAINT-LAURENT-BLANGY

SEMAINE OXYGÈNE

Du 6 au 11 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