



SEMAINE OXYGÈNE

Du 5 au 10 octobre 2026



Cette année, la
semaine oxygène
se met aux couleurs
d'Octobre Rose.

VOUS N'ÊTES PAS SPORTIF ? TANT MIEUX ! LA SEMAINE OXYGÈNE EST FAITE POUR VOUS !

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.*

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 OXYGÈNE

Du 5 au 10 octobre



Cette année, la
semaine oxygène
se met aux couleurs
d'Octobre Rose.

| Gratuit et sur inscription

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 5 OCTOBRE

☐ **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.

☐ **BALADE À THÈME** : « La grande guerre racontée par ceux qui l'ont vécue » organisée par l'AAS-CERI de 14h à 16h, rendez-vous place de la mairie.

MARDI 6 OCTOBRE

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

☐ **GYM PILATE** : 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.

☐ **DÉCOUVERTE DE L'HERBORISTERIE** : encadrée par Mme Féret de 14h à 16h. Rendez-vous au parking des « prairies d'Hervin » situé juste avant le pont ferroviaire en direction d'Athies.

JUDO, séance découverte, Jean Zay.

☐ 18h à 19h, 6 à 11 ans

☐ 19h à 20h30, 12 ans et plus.

MERCREDI 7 OCTOBRE

CANOË-KAYAK : encadré par l'ASL, séance découverte. Stade nautique du Grand Arras. Enfants nageurs.

☐ De 10 à 12h de 7 à 11 ans

☐ De 14h à 16h de 12 à 14 ans

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

☐ **RANDONNÉE SÉNIORS** : promenade à travers les parcs de Saint-Laurent-Blangy 14h15 à 16h, rendez-vous salle Jean Zay.

TENNIS DE TABLE, salle Jean Zay :

☐ Séance d'initiation, enfants de 8 à 12 ans, de 14h à 15h30.

☐ Jeunes loisirs, enfants de 13 à 18 ans, de 15h30 à 17h30

☐ **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par « pleine forme », de 18h30 à 19h45, salle Jean Zay.

☐ **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 encadrée par le judo-club de 20h à 21h, dojo de la salle Jean Zay.

☐ **STIMULATION COGNITIVE ET CORPORELLE** : apprendre à lâcher prise, entretenir les mémoires, la concentration des adultes ou seniors, 18h à 19h à l'espace Jean-claude Desfachelle.

JEUDI 8 OCTOBRE

☐ **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** : encadrée par Mme Maître, séances de 9h à 12h30 à la salle Jean Zay.

☐ **MASSAGE CRÂNIEN** : encadré par boost@work, pratiqué par une spécialiste de 14h à 17h salle Jean Zay.

☐ **DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE** : encadrée par le service des sports, de 14h30 à 16h, rendez-vous à la 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.

VENDREDI 9 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 Jean Zay.

☐ **YOGA** : encadrée par la SIG de 12h15 à 13h15 à la salle Jean Zay.

☐ **MASSAGES SHIATSU** : massages assis sur chaise ergonomique, encadrée par boost@work séances sur rdv de 14h à 17h30 à la salle Jean Zay.

JUDO, séance découverte, Jean Zay :

☐ 18h à 19h, 6 à 11 ans

☐ 19h à 20h30, 12 ans et plus

☐ **GESTALT THÉRAPIE «ce que le stress cherche à nous dire»** : encadrée par Mme Wallet, séance de découverte de 18h à 19h30 à l'espace Jean-claude Desfachelle.

SAMEDI 10 OCTOBRE

☐ **SELF-DÉFENSE AU FÉMININ** : apprenez à vous protéger et réagir face aux situations à risques, réservé au public féminin, encadrée par le karaté-club 10h à 12h dojo de la salle Jean Zay.

☐ **TENNIS DE TABLE** : baby-ping, 4 à 7 ans, de 10h à 11h salle Jean Zay.

☐ **CANOË-KAYAK** : encadré par l'ASL, séance découverte. Stade nautique du Grand Arras. De 10h à 12h pour des adultes nageurs.

☐ **GESTION DU STRESS** : encadrée par boost@work, séance de 10h à 11h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

☐ **PARCOURS D'ORIENTATION** : encadrés par le service des sports de 10h15 à 11h45, rendez-vous au parc Jean-Pierre Deleury.