

SAINT-LAURENT-BLANGY

# SEMAINE OXYGÈNE

Du 7 au 12 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](mailto: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 7 au 12 oct.

## 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 7 octobre

- SOPHROLOGIE, QI-GONG** : 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 18h45 à 20h, salle Jean Zay.
- GESTION DU STRESS** : encadrée par Mr Bailleul, préparateur mental diplômé, séance de 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

### MARDI 8 octobre

- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.
- DÉCOUVERTE DES PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES** : encadrée par Mme A. Bouchez « AURÉLIANCE » (Énergéticienne, éco-praticienne) de 10h à 11h30. Rendez-vous devant la Médiathèque.
- TIR À L'ARC** : encadré par le service des sports, séance de 14h30 à 16h, 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 SOMMEIL** : amener à un état de relaxation profonde, encadré par « BOOST@WORKS », de 18h à 19h, à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

### MERCREDI 9 octobre

- 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.

- 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 4 à 6 ans à la salle Jean Zay.
- TAÏSO** : (préparation physique japonaise) de 19h30 à 20h30, salle Jean Zay.

- INITIATION À L'AUTOHYPNOSE** : encadré par Mr Bailleul Hypnothérapeute diplômé, séance de 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par « PLEINE FORME », de 18h30 à 19h45, salle Jean Zay.

### JEUDI 10 octobre

- YOGA** : séance découverte, encadrée par BOOST@WORK de 10h à 11h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.
- RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** : encadrée par Mme Maître, séances de 9h à 12h30 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.
- GYM DOUCE** : encadrée par la SIG de 14h30 à 15h30 à la salle Jean Zay.
- TIR À L'ARC** : encadré par le 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@WORKS », de 18h à 19h, à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

### VENDREDI 11 octobre

- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30 à la salle Jean Zay.
- RELAXATION SONORE ET ÉNERGÉTIQUE** : encadrée par Mme A. Bouchez « AURÉLIANCE » (Énergéticienne, éco-praticienne) de 10h à 11h.
- 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.
- DÉCOUVERTE DE LA GESTALT THÉRAPIE** : encadrée par madame Wallet, séance de découverte de 18h à 19h, Maison du temps libre.

### SAMEDI 12 octobre

- 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.
- DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE** : Encadrée par le service des sports, de 9h30 à 11h.
- 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 nageur.