

SAINT-LAURENT-BLANGY

SEMAINE OXYGÈNE

Du 18 au 23 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 18 au 23 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 18 MAI

- RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** : encadrée par Mme maître, séances sur rdv de 9h à 12h30, 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.
- RELAXATION** sonore et énergétique : encadrée par Mme A. Bouchez « auréliance » énergéticienne, éco-praticienne) de 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

MARDI 19 MAI

- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30, salle Jean Zay.
- GYM PILATE** : encadrée par la SIG de 12h15 à 13h15, salle Jean Zay.
- TIR À L'ARC** : encadré par le service des sports, séance de 14h30 à 16h, salle Jean Zay.
- MASSAGES SHIATSU** : massages assis sur chaise ergonomique, encadrée par boost@work séances sur rdv de 14h à 17h30, salle Jean Zay.
- BALADE** à thème : «La grande guerre racontée par ceux qui l'ont vécu» organisée par l'AAS-ceri de 14h à 16h, rendez-vous place de la mairie.

JUDO, séance découverte, Jean Zay.
 18h à 19h, 6 à 11 ans
 19h à 20h30, 12 ans et plus.

- GESTION DU STRESS** : encadré par M. Bailleul préparateur mental diplômé, séance de 18h à 19h, l'espace Jean-Claude Desfachelle.

MERCREDI 20 MAI.

- 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 4 à 6 ans, 10h30 à 11h30, salle Jean Zay.
- RANDONNÉE SÉNIORS** : promenade à travers les parcs. 14h à 16h, Départ 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, l'espace Jean Claude Desfachelle.
- JUDO** : séance découverte, 18h à 19h, de 4 à 6 ans, 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 la mémoire, la concentration des adultes ou seniors, 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

JEUDI 21 MAI.

- RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE** : encadrée par Mme Maître, séances sur rdv de 9h à 12h30 à la salle Jean Zay.
- YOGA** : séance découverte, encadrée par Boost@Work de 10h à 11h à l'espace Jean Claude Desfachelle.
- GYM PILATE** : encadrée par la SIG de 12h15 à 13h15, salle Jean Zay.
- SHIRODHÂRA** : massage crânien pratiqué par Mme Choquet spécialiste "Bien être, visagiste" sur rdv de 14h à 17h, salle Jean Zay.
- « ÉCRIRE AU VERT »** : balade nature/écriture (re)découvrir un environnement et l'appivoiser par des mots, encadrée par le « punch et la plume » 14h30 à 16h, rdv place de la mairie.

Initiation à **L'AUTO-HYPNOSE** : encadré par M. Bailleul hypnothérapeute diplômé, séance de 18h à 19h à l'espace Jean-Claude Desfachelle.

VENREDI 22 MAI.

- GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** : encadrée par l'AEPGE de 9h30 à 10h30, salle Jean Zay.
- SOPHROLOGIE** bols tibétains : encadrée par Mme Maître sophrologue diplômée, séance de 12h15 à 13h15, salle Jean Zay.

Découverte de la **MARCHE NORDIQUE** : encadrée par le service des sports, 14h30 à 16h.

JUDO, séance découverte, Jean Zay :

- 18h à 19h, 6 à 11 ans
- 19h à 20h30, 12 ans et plus
- ATELIER ALIMENTATION** : « Bien s'alimenter pour préserver sa santé cardio-vasculaire » de 18h à 19h30, l'espace Rosso.

GESTALT THÉRAPIE « Ce que le stress cherche à nous dire » : encadrée par Mme Wallet, séance de découverte, 18h à 19h30, espace Jean-Claude Desfachelle.

SAMEDI 23 MAI.

SELF-DÉFENSE au féminin : pour 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, 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.

LES PARCOURS DU CŒUR

9h à 17h parc Jean-Pierre Deleury.

MARCHES :

3-5-6-10-11 et 16 km, départ/arrivée au parc Jean-Pierre Deleury.

ACTIVITÉS SUR SITE :

Badminton, beach ball, jazzminton.... 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

Attitude et gestes face à une personne faisant un malaise cardiaque.
Quand et comment utiliser un défibrillateur ?

- Inscription 1^{er} groupe, 10h à 12h
- Inscription 2^{ème} groupe, 14h à 16h