



ACTIVITÉS SPORTIVES

La GYM/PILATES Animatrice Myriam TAVERNIER

Les exercices physiques, le rythme, les relations entre les participants créent un cocktail positif. Quant au dynamisme de Myriam, il ne saurait être mis en doute !

Le cours de fitball se déroule le mardi de 18h40 à 19h40 à la salle Municipale d'OPIO. Un deuxième cours consacré au Pilates a été fortement sollicité et a attiré de nouveaux adhérents le mercredi de 9h30 à 10h30 avec du matériel adapté à la Salle Polyvalente. Nous comptons à ce jour une vingtaine d'adhérents en espérant que cette discipline encore méconnue et consacrée au bien-être permettra de développer d'autres cours de Pilates.

N'hésitez pas à venir faire un cours d'essai
le mardi de 18h40 à 19h40
ou le mercredi matin de 9h30 à 10h30.



ACTIVITÉS SPORTIVES

Le FOOTBALL Animateur Florent LACHARME

Combien de jeunes attendaient que quelqu'un s'occupe d'eux en dehors de l'école, leur permettre de s'adonner à leur sport favori. Florent a formé son groupe qui se retrouve tous les samedis matin sur le pré derrière l'école primaire.

L'Olympique d'Opio, la section football de l'**ASCO**, a repris les entrainements pour parfaire la condition physique et la technique des enfants d'Opio.

Une quinzaine de jeunes footballeurs de 6 à 9 ans sont inscrits cette année et se retrouvent le samedi matin sur le stade à côté de l'école de la Tour. Au programme, bonne humeur, plein air, et beaucoup de buts !

Les parents qui le souhaitent participent aux entrainements, et apportent une aide précieuse au coach pour canaliser l'énergie parfois débordante des futurs Messi ou Ronaldo ! L'Olympique d'Opio organise également des événements tout au long de l'année pour la plus grande joie des enfants (et des parents), comme une sortie à l'Allianz Riviera pour voir les professionnels de Nice de Ligue 1, un match avec les parents ou encore des goûter pic-nic après l'entraînement.





ACTIVITÉS SPORTIVES

Le YOGA Animatrice Catherine BAGGIONI

Fatigué, stressé, déprimé : découvrez les bienfaits du yoga !

Pour lutter contre le stress, la fatigue et se libérer... des soucis comme des kilos en trop, rien de tel que le yoga. Le yoga est une pratique de développement personnel prenant en compte le corps et l'esprit. Pratiqué régulièrement, le yoga donne souplesse et tonicité au corps, élimine les toxines dues au stress, favorise la détente, le sommeil, le calme intérieur et la joie de vivre. Afin de vous faire découvrir les bienfaits du yoga en cette époque parfois difficile, l'association en fonction du nombre de places disponibles) aux cours qui ont lieu dans la **Salle Polyvalente d'Opio le : Mercredi de 18h15 à 19h30 et le jeudi de 9h à 10h15**. Les cours se déroulent en trois temps : travail sur l'allongement et la maîtrise du souffle / Pratique de postures dynamiques et statiques / Relaxation guidée en fin de séance

Le LONGO ET DJEMBE (Danse africaine) Animatrice Catherine BAGGIONI

LONGO danse africaine d'ancrage est une méditation dansée qui permet de s'ancrer à l'intérieur de soi, dans le ici et maintenant, dans le centre. Elle nous guide vers la plénitude intérieure quelle que soit l'âge, homme, femme, enfants, adolescents. Cette quête qui amène une meilleure connaissance de son être, de soi est avant tout un enseignement basique, simple et sacré de la connaissance du corps, de l'esprit, de l'âme. LONGO est une danse codifiée qui tire son sens et son essence dans ce vaste puits ancestral de la connaissance et la sagesse sacrées de l'Afrique avec des intentions précises qui demande une conscience et une présence soutenues dans les mouvements. Cette pratique est accompagnée d'une musique rythmée et répétitive basée sur les percussions africaines jouées par Papa Malick NDIAYE, musicien sénégalais qui propose avant le cours de Longo un cours de djembés. La danse et les percussions africaines sont porteuses de joie et de partage. Alors, n'hésitez pas à venir accompagnés de vos amis ! **Cours le Vendredi de 14h30 à 16h à la Salle Polyvalente et le samedi de 15h à 18h**

Tél.: 06 63 33 88 42 ou cat.espacesoham@gmail.com - www.arche-de-gaia.org

Tél.: 06 70 80 81 40

Mail : asco.opio@gmail.com



ACTIVITÉS CULTURELLES

L'**ASCO** propose des **activités culturelles**, Italien, Anglais, conférences. En Italien, comme en Anglais, ce sont des professeurs diplômés qui viennent dispenser leurs connaissances... pour le plaisir de faire partager leur savoir sur la langue, mais aussi sur la culture de leurs civilisations respectives. **Les cours d'anglais et d'italien sont gratuits.**

Cours d'Italien Animatrice Gilberte LANGELLA

Voilà plus de quinze ans que les cours d'italien existent à Opio dans le cadre de l'**ASCO**. Après le décès du professeur Georges LANGELLA, Gilberte son épouse continue : Quarante élèves adultes y participent et partagent cette envie de parler cette langue et de connaître mieux les us et coutumes de ce pays qui nous est si proche. En effet, si le but principal de ces cours est d'apprendre à parler la langue, il nous semble tout aussi important de s'intéresser à la culture et à la civilisation de cette nation, afin de donner envie à chacun d'aller en Italie pour en apprécier ses différentes facettes.

Les cours ont lieu à l'école maternelle d'Opio le mercredi et le jeudi Salle des Associations.
Mercredi de 18 h à 19 h : Groupe intermédiaire

Ces cours sont gratuits. S'ils vous intéressent, vous pouvez prendre contact soit par mail : asco.opio@gmail.com, soit en vous rapprochant de l'Office de Tourisme d'Opio, soit en téléphonant au 06 15 36 64 34 (laisser votre message)

Cours d'anglais Animatrices Linda RICHARDS et Angela JACKSON

11 ans – Depuis 2006, Angela Jackson donne bénévolement des cours d'anglais dans le cadre des activités culturelles de l'**ASCO**. Les cours se déroulent dans une ambiance conviviale et de bonne humeur mais studieuse. Ainsi grâce aux progrès réalisés, deux niveaux ont été mis en place et depuis cette rentrée de septembre 2015, Angela a renforcé ses cours par un cours de débutants avec l'aide d'une collègue venue l'épauler.

Cours confirmés : lundi de 18h30 à 19h30 à la Salle multimédia avec Angela JACKSON
Cours intermédiaires : mardi de 18h30 à 19h30 à la Salle multimédia avec Angela JACKSON
Cours débutants : lundi de 18h30 à 19h30 Algeco avec Linda RICHARDS