



USCA

L'UNION SPORTIVE ET CULTURELLE D'AIGLUN

uscaiglun04@gmail.com

FORUM DES ASSOCIATIONS

SAMEDI 3 SEPTEMBRE 2016

dès 15h, place de la fête ! (*Place Edmond Jugy*)

L'USCA fédère la pratique des disciplines sportives et culturelles et œuvre depuis plus de 30 ans sur la commune d'Aiglun.

Ce livret vous invite à découvrir les nombreuses activités proposées tout au long de l'année. Vous pouvez ainsi le consulter et préparer votre rencontre avec le(s) club(s) de votre choix lors du forum des associations.



La **SECTION GYM** pour adultes poursuit ses activités depuis plus de 20 ans. De mi-septembre à fin juin vous travaillerez en souplesse et en efficacité. Nous serons heureux de vous accueillir le :

- **mardi** 10h15 à 11 h 15 - 18h30 à 19h30
- **jeudi** 10h15 à 11 h 15 - 18h30 à 19h30

Avec Odile Dume ou Sylvie Senequier
au pôle d'activités R. MOUTET

Contact : Martine Vigroux
Tel 04 92 34 69 92 - queulot@hotmail.fr



YOGA *Og'Attitude*

Venez découvrir et pratiquer le yoga dès la rentrée :

- lundi** 17 h – 18h15 niveau avancé
18 h30 - 19h40 tous niveaux
 - mercredi** 18h30 - 19h40 tous niveaux
- Salle : Espace Raymond Moutet

Dispensé par des professeurs diplômés
de la FNEY

Initiation yoga enfants 1h par semaine
Le mercredi après-midi (min. 6 enfants)

Contact : Claudie Zaro-Goni
Tel 04 92 34 72 54 – zarogoniclo@free.fr

MUSCULATION

Pour entretenir et améliorer votre forme, la salle de « muscu » de l'espace Raymond Moutet vous attend avec un matériel diversifié, à votre disposition chaque jour de la semaine.

Contact : André Larre – andre.larre@outlook.com
Ou jp-toulouse31@orange.fr



EVEIL A LA DANSE (enfants 3/5 ans)

De façon ludique et intuitive l'enfant découvre à son rythme.

« Fluidité, liberté, respiration, amplitude, énergie, originalité, ténacité et respect de soi sont les maîtres mots de mon travail. »

Une initiation en douceur aux règles de l'activité danse.

Le mercredi de 14h30 à 15h30 pour les maternelles.

Contact : Isabelle Barbier isa.barbier@hotmail.com

06 22 05 40 23



DANSE ORIENTALE (adultes et ados à partir de 15 ans)

La danse orientale est la danse de la féminité par excellence.



Réveiller ses abdominaux, renforcer son dos dans la convivialité et la grâce de la danse égyptienne.

Travail technique et chorégraphique adapté aux différents niveaux des participantes.

Au pôle d'activités R. MOUTET : Lundi : de 20h à 21h

Infos: odile.dume@yahoo.fr

Mercredi : 19h50 à 21h05

MARCHE NORDIQUE

Plus dynamique que la randonnée classique, elle tonifie les muscles, affine la silhouette, et développe le cardio ! C'est une activité de plein air qui se pratique toute l'année !

2 journées découvertes :

Le samedi 10/09 à 14h et le jeudi 15/09 à 14h

Contact Sylvie Senequier : sylvie.senequier@free.fr

(ou 06 16 53 63 21)

Minimum 10 adhérents pour poursuite de l'activité





FOOTBALL – US AIGLUN

Enfants et séniors

ENFANTS : l'US Aiglun ouvre ses portes aux enfants nés entre 2003 et 2011.

Les entrainements sont encadrés par des éducateurs diplômés par la fédération, le mercredi après-midi de 14h30 à 19h00 en fonction de la catégorie (durée 1h30). Le centre aéré se charge d'accompagner et de ramener les enfants depuis l'école.

Les enfants participent à de nombreux tournois régionaux.

Les deux premiers entrainements ont valeur d'essai, venez faire découvrir le football à vos enfants !

Contact : Bruno Fabre (animateur) 06 71 68 38 87

SENIORS : Entrainements filles : mardi et jeudi de 19h à 21h

Entrainements garçons : mercredi et vendredi de 19h à 21h

Contact : christophe.vidussi@gmail.com

Bruno Fabre (animateur) 06 71 68 38 87

CYCLE

Participez aux sorties hebdomadaires (samedi ou dimanche) à difficultés variables (50 à 200 km) principalement dans le département. Les séniors proposent aussi des sorties en semaine.

Le club organise chaque année au mois de juin un week-end « découverte d'une région française ».

Suivez l'actualité du club : <http://aigluncyclo.canalblog.com/>



Contact : Armel Desmazières
04 92 34 69 05

armel.desmazieres@wanadoo.fr

Philippe Pouleau
04 92 34 74 09

phpouleau@sfr.fr

ECOLE DE MUSIQUE - Musicam04

L'école est ouverte à toutes les personnes de tous niveaux qui souhaitent s'initier ou se perfectionner à l'un des instruments classiques enseignés : **piano, clarinette, saxo, chorale**



Piano et solfège : enfants à partir de 5 ans et adultes, le samedi matin.

Apprentissage simultané de la lecture et de la technique pianistique
Répertoire tous styles. Contact Christophe Cottret tel 06 77 05 25 51



Clarinette et saxo : (à partir de 9 ans, selon la taille des mains) Instrument et solfège en cours particuliers d'une heure (Espace R.Moutet). Les horaires sont aménagés en fonction des élèves (sauf les matins) Des cours d'ensembles et des concerts sont aussi organisés.

Chorale : vous avez envie de « donner de la voix » ? La chorale Canto Agleduno vous accueille et **recherche activement de nouveaux amateurs !** L'essentiel étant d'apporter sa bonne humeur et sa motivation. Le reste viendra tout seul... Répertoire : chœurs d'opéra (Verdi, Offenbach, Bizet, Mozart...)
Une répétition par semaine lundi soir de 20h à 22h15

Contact : Anne-Marie Amielh : 04 92 35 58 32 / 06 13 68 82 12
amam04@orange.fr



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Clarinette- Saxo - Solfège 13h-21h	Gym 10h15 - 11h15	Clarinette- Saxo - Solfège 13h-21h	Gym 10h15 - 11h15	Clarinette- Saxo - Solfège 13h-21h	Piano 9h-15h
Yoga niveau avancé 17h - 18h15	Clarinette- Saxo - Solfège 13h-21h	Eveil danse enfant 14h30 - 15h30	Clarinette- Saxo - Solfège 13h-21h	Foot seniors garçons 19h-21h	
Yoga 18h30 - 19h40	Gais Lurons* 14h - 18h	Yoga 18h30 -19h40	Marche nordique 14h à 15h30	Prépa muscu foot seniors mixtes 19h30 - 21h * en hiver ou mauvaise météo	
Danse orientale 20h - 21h	Country* 18h30 - 21h30	Foot seniors garçons 19h-21h	Country* 18h30 à 21h30		
Chorale 20h-22h15	Gym 18h30 - 19h30		Gym - stretching 18h30 - 19h30		
	Foot seniors filles 19h-21h		Foot filles 19h-21h		

* hors vacances scolaires

* Associations hors USCA

Contact : uscaaglun04@gmail.com

©images tous droits réservés