



REPRISE DES COURS LE 7 SEPTEMBRE 2020

Tous les cours ont lieu dans les salles de l'Espace Multisports Jean Richmond sauf le volley salle De Gaulle

Prévoir votre tapis de sol et de changer de chaussures pour entrer dans les salles

- ✓ **GYM TENDANCE** : Pour les personnes qui recherchent un cours à haute dépense énergétique (durée 1h30) chorégraphies à visée cardio, musiques type zumba, afro danse...
- ✓ **GYM DYNAMIQUE** : Pour les personnes qui souhaitent maintenir ou entretenir une bonne condition physique, échauffement plus ou moins chorégraphié sur un rythme musical.
- ✓ **GYM SENIOR** : Pour les seniors désirant garder ou retrouver une bonne condition physique et préserver leur équilibre. Les cours sont aussi basés sur le renforcement musculaire et la souplesse.
- ✓ **GYM ADAPTÉE SENIOR** : Cours basé sur le travail en douceur de l'ensemble du corps : équilibre, souplesse, mémoire, coordination des mouvements et respiration. Une partie du cours a lieu en position assise.
- ✓ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Pour les personnes qui souhaitent un cours plus traditionnel (sans chorégraphie) basé sur le travail musculaire (bras, abdos, fessiers...)
- ✓ **STRETCHING** : S'assouplir, s'étirer pour gagner en détente et en bien-être au quotidien. On se relaxe sans en avoir l'air.
- ✓ **PILATES** : gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements ayant pour but de renforcer et étirer nos muscles profonds et stabilisateurs.
- ✓ **QI GONG** : Une séance en douceur au service de votre bien-être physique et psychique pour mieux comprendre la devise « bien dans son corps, bien dans sa tête ». Le Qi Gong a pour atout d'améliorer les fonctions de l'organisme, de renforcer le corps et de l'assouplir. Il apporte également un bien être émotionnel et un mental reposé.
- ✓ **VOLLEY** : Volley détente vendredi après-midi salle De Gaulle Parvis Saint Germain. Venez bouger autrement dans une bonne ambiance.
- ✓ **MARCHE NORDIQUE** : La marche nordique est une forme de marche active dont le principe est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons dans le but d'augmenter notre dépense énergétique et d'améliorer notre fonction cardio respiratoire.
- ✓ **MARCHE RAPIDE** : 1 heure de marche rapide à la cadence de 6 km/h
Pour des raisons de sécurité, les marcheurs resteront groupés et **les chiens tenus en laisse** à l'arrière du groupe.
Durant les vacances scolaires les participants font cette marche à titre individuel, **la responsabilité du CAPAM n'est pas engagée.**
- ✓ **SORTIES PEDESTRES FAMILIALES** : Le dimanche (10 à 18 km) accessible à tous (4/5 dimanches par saison)

Infos concernant assurance IAC Sport

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance (avec Groupama) qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021. Par ailleurs, pour un montant de 10 euros le licencié a la possibilité de souscrire à une assurance complémentaire venant en plus de l'assurance de base, pour la saison sportive 2020/2021. L'adhérent est informé de l'intérêt que présente la souscription d'une assurance de personne couvrant les dommages corporels auxquels sa pratique sportive peut l'exposer.

Indemnisation des dommages corporels		
	BASE	IAC SPORT 10€/AN
Cette garantie n'est pas obligatoire. Le code du sport prévoit la possibilité de la refuser (0,50€). La FFEPGV vous rappelle néanmoins l'intérêt de souscrire une assurance Individuelle Accidents auprès de l'assureur de votre choix		Ces garanties se substituent à l'offre de base.
Prise en charge de l'accès à des services d'aide à la personne	700 € dans la limite de 3 semaines	1 500€ dans la limite de un mois
Remboursement des frais médicaux..	Forfait total de 2 000€	Forfait total de 4 000€
• Dont lunettes	250€	500€
• Dont rattrapage scolaire	16€/j max 3100€	2h/j max 7 500€
• Location tv	Inclus forfait	Inclus forfait
Invalidité		
Jusqu'à 50%	20 000€	120 000€
50-100% sans tierce personne	30 000€	150 000€
50-100% avec tierce personne	50 000€	300 000€
Décès		
Seul	10 000€	30 000€
Capital majoré (par conjoint et enfant à charge, maximum 3)	+ 5000€ /personne du foyer	+ 5000€ /personne du foyer
Frais de recherche et secours (sur remboursement des frais engagés par la victime)	7 700€	7 700€

Utilisation des données personnelles

L'adhérent est informé que l'association et la FFEPGV collectent et utilisent ses données personnelles dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association et du contrôle de l'honorabilité lorsqu'il est nécessaire. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative, mais également à des fins statistiques non-nominatives. Chaque adhérent est informé qu'il a un droit d'accès, de modification, d'effacement et de portabilité qu'il peut exercer sur ses données personnelles. Pour faire valoir ce droit, l'adhérent devra envoyer un e-mail à l'association à l'adresse suivante : contact@capam.fr ou un courrier à l'adresse de l'association.