



Saison 2020 / 2021 Fiche contrôle



INSCRIPTIONS

Mercredi 26 aout et vendredi 28 aout de 17H à 19H
Mercredi 2 septembre et vendredi 4 septembre de 17H à 19H
Salle Courcol rue Galliéni Mouvaux

Judi 24 septembre de 17h à 19h dans la mesure des places encore disponibles.
Espace Multisports Jean Richmond place du cœur de ville Mouvaux

Jours et horaires à respecter **Aucun dossier ne sera pris dans les cours**

Pour l'inscription, ramener **OBLIGATOIREMENT** les documents suivants :

- Formulaire d'inscription rempli, daté et signé avec le ou les cours choisis
- Fiche contrôle **qui sera complétée par le club et fera office de justificatif**
- Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire en raison de la crise sanitaire
- 2 enveloppes timbrées à votre adresse (de taille standard au minimum)
- Cotisation : possibilité de régler en 2 chèques à l'ordre du CAPAM 2^{ème} chèque encaissé fin octobre

**TOUT DOSSIER INCOMPLET
SERA REFUSÉ**

En raison de la crise sanitaire et tant que les conditions le nécessiteront, inscriptions limitées à

3 cours maximum par semaine

Les activités extérieures et le volley ne sont pas concernés par les restrictions

REPRISE DES COURS LE 7 SEPTEMBRE 2020

**Cotisation
2020/2021
(licence 25,30 € incluse)**

**Mouvallais : 92 € par personne ou 164 € pour un couple, 72 € pour un étudiant
non Mouvallais : 102 € par personne ou 184 € pour un couple, 82 € pour un étudiant**
QI GONG : 100 € par personne en plus de la cotisation obligatoire
Assurance complémentaire IAC Sport : j'ajoute 10 € par personne (voir au dos)
aucune demande de remboursement ne sera acceptée en cours d'année

| CAPAM | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| 8h50 à 10h00 | | MARCHE RAPIDE salle Malraux | | | |
| 9h15 à 10h15 | GYM DYNAMIQUE | | | | |
| 9h15 à 10h10 | | | | GYM SENIOR | |
| 9h20 à 10h20 | | GYM SENIOR | | GYM DYNAMIQUE | |
| 9h30 à 10h30 | | PILATES | | | |
| 10h20 à 11h15 | | | | GYM SENIOR | |
| 10h30 à 11h30 | QI GONG | GYM ADAPTEE SENIOR | | QI GONG | |
| 10h45 à 11h45 | | PILATES | | | |
| 14h15 à 15h45 | MARCHE NORDIQUE "CONFIRMÉS" | | | | MARCHE NORDIQUE |
| 16h15 à 18h00 | | | | | VOLLEY salle De Gaulle |
| 18h00 à 19h00 | | | | STRETCHING | RENFORCEMENT MUSCULAIRE |
| 19h10 à 20h10 | | | | STRETCHING | |
| 19h30 à 20h30 | RENFORCEMENT MUSCULAIRE | GYM DYNAMIQUE | | | |
| 19h30 à 21h00 | | | GYM TENDANCE | | |

La cotisation obligatoire permet de participer à une ou plusieurs activités de l'association

GYM (tapis de sol à amener),
VOLLEY,
MARCHE, MARCHE
NORDIQUE

Le **Qi gong** nécessite une participation complémentaire.

Nom :

Prénom :

Date Inscription :

CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES MOUVAUX

www.capam.fr

03 20 70 32 82



Saison 2020 / 2021 Formulaire d'inscription



CAPAM
www.capam.fr
03 20 70 32 82

- Formulaire d'inscription rempli, daté et signé **avec le ou les cours choisis**
- Fiche contrôle **qui sera complétée par le club et fera office de justificatif**
- Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire en raison de la crise sanitaire
- 2 enveloppes timbrées à votre adresse (de taille standard au minimum)
- Cotisation : possibilité de régler en 2 chèques à l'ordre du CAPAM

2^{ème} chèque encaissé fin octobre

aucune demande de remboursement ne sera acceptée en cours d'année

**TOUT DOSSIER INCOMPLET
SERA REFUSÉ**



Merci de prendre le temps d'écrire lisiblement en MAJUSCULES,
y compris l'adresse mail qui servira à recevoir votre licence EPGV par voie dématérialisée

PRENOM : NOM :

Date de naissance/...../.....

Adresse :

Code Postal : VILLE :

Téléphone :/...../...../...../.....

Email :@.....

Cocher la formule choisie :

- Je prends la garantie de base obligatoire **Mouvallois** : 92 € par personne ou 164 € pour un couple, 72 € pour un étudiant
- Je prends la garantie de base obligatoire **non Mouvallois** : 102 € par personne ou 184 € pour un couple, 82 € pour un étudiant
- Je m'inscris au **QI GONG** j'ajoute 100 € par personne
- Je prends l'option **IAC Sport** : j'ajoute 10 € par personne **total dû** :

| CAPAM | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| 8h50 à 10h00 | | MARCHE RAPIDE salle Malraux | | | |
| 9h15 à 10h15 | GYM DYNAMIQUE | | | | |
| 9h15 à 10h10 | | | | GYM SENIOR | |
| 9h20 à 10h20 | | GYM SENIOR | | GYM DYNAMIQUE | |
| 9h30 à 10h30 | | PILATES | | | |
| 10h20 à 11h15 | | | | GYM SENIOR | |
| 10h30 à 11h30 | QI GONG | GYM ADAPTEE SENIOR | | QI GONG | |
| 10h45 à 11h45 | | PILATES | | | |
| 14h15 à 15h45 | MARCHE NORDIQUE "CONFIRMÉS" | | | | MARCHE NORDIQUE |
| 16h15 à 18h00 | | | | | VOLLEY salle De Gaulle |
| 18h00 à 19h00 | | | | STRETCHING | RENFORCEMENT MUSCULAIRE |
| 19h10 à 20h10 | | | | STRETCHING | |
| 19h30 à 20h30 | RENFORCEMENT MUSCULAIRE | GYM DYNAMIQUE | | | |
| 19h30 à 21h00 | | | GYM TENDANCE | | |

**En raison des mesures
sanitaires**

**3 cours maximum
par semaine**

les activités extérieures et le volley ne sont pas concernés par les restrictions.

Gym senior et Gym dynamique ne sont pas destinés au même public; choisir l'un ou l'autre

Cocher les cases des cours choisis

Date :

Signature :

- Je suis intéressé(e) par les marches du dimanche et je souhaite recevoir les informations sur mon adresse mail

CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES MOUVAUX

www.capam.fr

03 20 70 32 82



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.