

Dossier d'Inscription 2015



www.capam.fr

- Dossier d'inscription à remplir, dater et signer avec le ou les cours choisis,
- Certificat médical de moins de 3 mois,
- 2 enveloppes timbrées à votre adresse (de taille standard au minimum),
- Cotisation avec possibilité de régler en **2 chèques, uniquement les jours d'inscription.**



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).

NOM :

PRÉNOM :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--

Adresse :

Code postal :

--	--	--	--	--	--

Ville :

Téléphone :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Email :@.....

Cochez la formule choisie :

☐ Je prends la garantie de base obligatoire soit 77€ par personne ou 140€ pour un couple, 63€ pour un étudiant.

☐ Je prends l'option I.A. Sport+ soit 87,65€ pour une personne ou 161,30€ pour un couple, 73,65€ pour un étudiant.

Capam	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50 à 10h		Parvis ST GERMAIN MARCHE			
9h15 à 10h15				GYM ACTIVE SENIOR	
9h20 à 10h20		GYM ACTIVE SENIOR			
9h30 à 10h30	GYM DYNAMIQUE			GYM DYNAMIQUE	
10h30 à 11h30		GYM ADAPTÉE SENIOR			
14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE «CONFIRMÉS»				MARCHE NORDIQUE
16h15 à 18h00					Salle DE GAULLE VOLLEY
18h00 à 19h00				STRETCHING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
19h10 à 20h10				STRETCHING	
19h30 à 20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
19h30 à 21h00			GYM TENDANCE		
20h30 à 22h00				Salle Lucien VALET VOLLEY	

Cochez les cases correspondant aux cours choisis

Date :

Signature :

☐ Je suis intéressé(e) par les marches du dimanche, je souhaite recevoir les informations sur mon adresse mail.

REPRISE DES COURS LE 07 SEPTEMBRE 2015



Inscriptions
dates à privilégier

● **Samedi 29 Août de 10H à 12H et de 14H à 18H**

A l'occasion de la «JOURNÉE du SPORT MOUVALLOIS»
Parc des sports Pierre de COUBERTIN rue Mirabeau à MOUVAUX

● **Mardi 1er et mercredi 02 Septembre de 17H à 19H**

Espace Multisports Jean RICHMOND rue des écoles à MOUVAUX



Possibilité ces jours-là de profiter d'une **commande groupée** de bâtons de marche nordique.

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

- Dossier d'inscription joint dûment rempli, daté et signé avec le ou les cours choisis,
- Certificat médical de moins de 3 mois,
- 2 enveloppes timbrées à votre adresse (de taille standard au minimum),
- Cotisation (possibilité de régler en **2 chèques, uniquement les jours d'inscription**).

**TOUT
DOSSIER INCOMPLET
SERA REFUSÉ**

Cotisation
pour 2015/2016
(licence 23,10€ incluse)

77□ / 140□ pour un couple (même résidence).

87,65□ / 161,30□ pour un couple (même résidence) avec assurance I.A. Sport+ (détails ci-dessous).

63□ tarif réduit sur présentation de la carte ÉTUDIANT en cours de validité / 73,65□ avec assurance I.A. Sport+ (détails ci-dessous).

La cotisation permet de participer à une, plusieurs ou toutes les activités de l'association :

GYM (tapis à ramener), **VOLLEY**, **MARCHE**, **MARCHE NORDIQUE**.

Garantie assurance

Garantie indemnisation des dommages corporels		inclus dans la cotisation	+10,65□
Contenu	Plafonds IDC de base	Plafonds option I. A. Sport+	
• Prise en charge de l'accès à des services d'aide à la personne (assistance à domicile : aide ménagère, garde d'enfants, conduite à l'école, déplacement d'un proche au chevet, garde des animaux) après une journée d'hospitalisation ou 5 jours d'immobilisation	700 € dans la limite de 3 semaines	1 500 € dans la limite d'un mois	
• Remboursement des frais médicaux, pharmaceutiques et de transport, restés à charge après intervention des organismes sociaux	1 400 €	3 000 €	
– dont frais de lunetterie	80 €	230 €	
– dont frais de rattrapage scolaire exposés après 15 jours consécutifs d'interruption de la scolarité	16 €/jour dans la limite de 310 €	2 h/jour d'absence scolaire dans la limite de 7 500 € + orientation	
• Prise en charge du forfait de location de télévision à partir de 2 jours d'hospitalisation	Non couvert	10 €/jour dans la limite de 365 jours	
• Remboursement des pertes justifiées de revenus des personnes actives pour la période d'incapacité de travail résultant de l'accident	16 €/jour dans la limite de 3 100 €	30 €/jour dans la limite de 6 000 €	
• Versement d'un capital proportionnel au taux d'atteinte permanente à l'intégrité physique et psychique subsistant après consolidation :			
– jusqu'à 9 %	6 100 € x taux	30 000 € x taux	
– de 10 à 19 %	7 700 € x taux	60 000 € x taux	
– de 20 à 34 %	13 000 € x taux	90 000 € x taux	
– de 35 à 49 %	16 000 € x taux	120 000 € x taux	
– de 50 à 100 % : - sans tierce personne :	23 000 € x taux	150 000 € x taux	
– avec tierce personne :	46 000 € x taux	300 000 € x taux	
• Versement d'un capital aux ayants droit en cas de décès :			
– capital de base	3 100 €	30 000 €	
– augmenté de : - pour le conjoint survivant	3 900 €	30 000 €	
– par enfant à charge	3 100 €	15 000 €	
• Prise en charge des frais de recherche et de sauvetage des vies humaines	frais engagés dans la limite de 7 700 € par victime	frais engagés dans la limite de 7 700 € par victime	

RENONCIATION DU LICENCIÉ À L'ASSURANCE INDEMNISATION DES DOMMAGES CORPORELS DE BASE

Le coût de l'assurance indemnisation des dommages corporels de base de la licence est de 0,50 €. Conformément à la loi, cette garantie est facultative et le licencié peut refuser d'y souscrire.

En cas de renonciation à l'assurance, le licencié ne bénéficiera d'AUCUNE indemnité au titre des dommages corporels dont il pourrait être victime à l'occasion des activités mises en place par la FFEPGV et ses structures affiliées.

REPRISE DES COURS LE 07 SEPTEMBRE 2015

Tous les cours sauf le volley ont lieu à l'Espace Multisports Jean RICHMOND à MOUVAUX.

Les cours sont tous bâtis sur le même schéma : Échauffement, renforcement musculaire, étirements et sont adaptés selon la sensibilité de l'animateur.

Utilisation de matériel lors des cours en salle : bracelets lestés, steps, bâtons, ballons, elastibands...

Capam	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50 à 10h		Parvis ST GERMAIN MARCHE			
9h15 à 10h15				GYM ACTIVE SENIOR	
9h20 à 10h20		GYM ACTIVE SENIOR			
9h30 à 10h30	GYM DYNAMIQUE			GYM DYNAMIQUE	
10h30 à 11h30		GYM ADAPTÉE SENIOR			
14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE «CONFIRMÉS»				MARCHE NORDIQUE
16h15 à 18h00					Salle DE GAULLE VOLLEY
18h00 à 19h00				STRETCHING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
19h10 à 20h10				STRETCHING	
19h30 à 20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
19h30 à 21h00			GYM TENDANCE		
20h30 à 22h00				Salle Lucien VALET VOLLEY	

● **GYM DYNAMIQUE** : Pour les personnes qui souhaitent maintenir ou entretenir une bonne condition physique, échauffement plus ou moins chorégraphié sur une rythme musical.

● **GYM TENDANCE** : Pour les personnes qui recherchent un cours à haute dépense énergétique (durée 1h30) chorégraphies à visée cardio, musiques type zumba, afro dance.

● **GYM ACTIVE 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 de gym basé sur le travail en douceur de l'ensemble du corps : équilibre, souplesse, mémoire, coordination des mouvements et respiration.

● **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Pour les personnes qui souhaitent un cours plus traditionnel (sans chorégraphie) basé sur le travail musculaire (bras, abdo, fessiers...).

● **STRETCHING** : S'assouplir, s'étirer pour gagner en détente et en bien-être au quotidien. On se relaxe sans en avoir l'air.

● **VOLLEY** : Volley détente jeudi soir salle «Lucien VALET» rue Mirabeau, vendredi après-midi salle «DE GAULLE» Parvis Saint Germain.

● **MARCHE** : 1 heure de marche rapide à la cadence de 6 km/h.

Pour une raison 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'étant pas engagée**).

Nouveau!

● **MARCHE NORDIQUE** : Création d'un second cours de marche nordique pour «débutants» à la rentrée, le vendredi après-midi de 14H15 à 15H45.

● **LES SORTIES PÉDESTRES FAMILIALES** : Le dimanche (10 à 18 kms) accessible à tous (4/5 dimanches par saison).