

Aucun dossier ne sera pris dans les cours.



www.capam.fr



Samedi 1 septembre de 10H à 12H & de 14H à 18H

Journée du sport Mouvallois
Parc des sports Coubertin rue Mirabeau à Mouvaux

Mercredi 29 août & mercredi 5 septembre de 17H à 19H

Salle Malraux, parvis saint Germain Mouvaux

ET

Le lundi de 19H à 19H30 jusqu'au fin octobre de 19h15 à 19h30 ensuite.

Espace Multisports Jean Richmond place du cœur de ville à Mouvaux



Pour l'inscription, ramener OBLIGATOIREMENT les documents suivants :

- 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 règlement en 2 chèques à l'ordre du CAPAM

aucun remboursement ne sera accepté en cours d'année

TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSÉ

Cotisation 2018/2019
(licence 24,50 incluse)

mouvallois : 90 € par personne ou 160 € pour un couple, 70 € pour un étudiant
non mouvallois : 100 € par personne ou 180 € pour un couple, 80 € pour un étudiant
option I.A. Sport+ : j'ajoute 10,79 € par personne
QI GONG : 100 € par personne en plus de la cotisation obligatoire

La cotisation obligatoire permet de participer à une, plusieurs ou toutes les activités de l'association
GYM (tapis de sol à amener), **VOLLEY, MARCHE, MARCHE NORDIQUE.**
Le **Qi gong** nécessite une participation complémentaire.

Garantie indemnisation des dommages corporels		
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.

Tous les cours sauf le volley ont lieu à l'Espace Multisports Jean Richmond à Mouvaux.



Nouveautés 2018/2019

2^{ème} cours Pilates

2^{ème} cours Qi gong

Le Qi gong nécessite une participation financière complémentaire

Pour les cours de Pilates, Qi gong et stretching participation à un seul des deux cours

Capam	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50 à 10h		Parvis ST GERMAIN MARCHE			
9h15 à 10h15	GYM DYNAMIQUE			GYM ACTIVE SENIOR	
9h20 à 10h20		GYM ACTIVE SENIOR		GYM DYNAMIQUE	
9h30 à 10h30		PILATES			
10h30 à 11h30	QI GONG	GYM ADAPTÉE SENIOR		QI GONG	
10h45 à 11h45		PILATES			
14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE «CONFIRMES»				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		

- ✓ **GYM DYNAMIQUE** : Pour les personnes qui souhaitent maintenir ou entretenir une bonne condition physique, échauffement plus ou moins chorégraphié sur un 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 danse...
- ✓ **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 basé sur le travail en douceur de l'ensemble du corps : équilibre, souplesse, mémoire, coordination des mouvements et respiration. Une partie du cours ayant 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**: 1 heure de marche rapide à la cadence de 6km/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)