



CAPAM
Mouvoux
03 20 70 32 82
www.capam.fr

Tous les cours ont lieu
à l'Espace Multisports Jean Richmond
Sauf le volley salle De Gaulle

Prévoir votre tapis de sol

Capam	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
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)

RGPD

L'adhérent est informé que l'association collecte et utilise ses données personnelles renseignées dans le bulletin d'adhésion dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association. Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative (prise d'une licence nominative, versement de la cotisation, certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive...), mais également à des fins statistiques non-nominatives. Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes.

Ces informations à caractère personnel sont communiquées à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) et aux structures déconcentrées de la Fédération (CODEP et COREG) pour votre inscription et votre recensement en tant que licencié EPGV, ainsi qu'à GROUPEAMA pour l'assurance responsabilité civile et seront conservées durant 2 ans à compter de la fin de l'inscription.

Nous vous précisons que la fourniture de votre adresse e-mail est obligatoire, car l'envoi de la licence EPGV est effectuée par voie dématérialisée. Cette adresse e-mail permet également à la Fédération de vous informer sur ses actualités (newsletters, événements...), mais aussi de vous solliciter en vue d'améliorer ses pratiques sportives ou de recueillir votre avis (enquêtes de satisfaction...).

Pendant la période de conservation de vos données, nous mettons en place tous les moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès par des tiers non autorisés.

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.