



Saison 2023/2024



Formulaire d'inscription

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

Pour un couple, remplir un formulaire par personne (des documents supplémentaires seront disponibles lors des séances d'inscription)

Cocher si 1^{ère} inscription au CAPAM

Nom : Prénom :

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

Adresse :

Code Postal : VILLE :

Téléphone :/...../...../.....

Email :

Dépôt du dossier

Jours et horaires à respecter

Aucun dossier ne sera pris lors des cours,
NI par courrier NI dans une boîte aux lettres.

Salle Courcol rue Gallieni Mouvaux
de 17h à 19h

vendredi 25 aout
mercredi 30 aout
vendredi 8 septembre

« Mouvaux fête la rentrée »

EMS Jean Richmond
Place du Cœur de ville Mouvaux
de 10h à 12h
samedi 2 septembre

Inscription en cours d'année : les dossiers seront remis en main propre à un ou une bénévole responsable.

Aucune demande de remboursement ne sera acceptée.

Reprise des cours le 11 septembre 2023

Changement d'horaires :

Gym dynamique lundi et jeudi matin

Gym senior jeudi

Nouveau cours stretching jeudi matin

Entourez les cases correspondant aux cours choisis

Pilates
ou
Stretching

choisir un seul horaire
parmi les propositions

Les animateurs se réservent le droit de
réorienter les adhérents qui n'auraient
pas le niveau requis pour suivre leur cours.

Tous les cours ont lieu dans les salles
de l'Espace Multisports Jean Richmond
sauf le volley salle de Gaulle
et la marche rapide salle Malraux

CAPAM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50 à 10h00		MARCHE RAPIDE départ salle Malraux			
9h00 à 10h00	GYM DYNAMIQUE			STRETCHING 3	
9h10 à 10h10				GYM DYNAMIQUE	
9h20 à 10h20		RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
9h30 à 10h30		PILATES 1			
10h15 à 11h15				GYM SENIOR	
10h30 à 11h30	QI GONG	GYM ADAPTEE SENIOR		QI GONG	
10h45 à 11h45		PILATES 2			
14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE				MARCHE NORDIQUE
16h15 à 18h00					VOLLEY salle de Gaulle
18h00 à 19h00				STRETCHING 1	
18h15 à 19h15					RENFORCEMENT MUSCULAIRE
18h45 à 19h45			BODY ZEN		
19h15 à 20h15				STRETCHING 2	
19h30 à 20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
20h00 à 21h00			GYM DYNAMIQUE		

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



T.S.V.P

Saison 2023/2024 Dossier d'inscription



- Formulaire d'inscription rempli, daté et signé **avec le ou les cours choisis** (verso)
 - Certificat médical de moins de 6 mois **ou** coupon réponse du questionnaire de santé (en bas)
 - Cotisation : **Tarif en fonction du nombre de cours choisis**
 - 2 enveloppes timbrées à votre adresse **(de taille standard)**
- **Cocher la(les) formule(s) choisie(s)** et reporter la somme à droite:

Je m'inscris pour 1 cours

- Tarif : 71 €
- Le cours choisi est le Qi gong (lundi et/ou jeudi) j'ajoute 100 €

Je m'inscris pour 2, 3 ou 4 cours

- Tarif : 91 €
- QI GONG (lundi et/ou jeudi) j'ajoute 100 €

Je m'inscris pour 5 cours et plus

- Tarif : 101 €
- QI GONG (lundi et/ou jeudi) j'ajoute 100 €

<input checked="" type="checkbox"/> Licence annuelle FFEPGV obligatoire		+	26,30 €
<input type="checkbox"/> Tarif NON Mouvallois	j'ajoute 10 €	+ €
<input type="checkbox"/> Je bénéficie du tarif étudiant	je déduis 20 €	- €
<input type="checkbox"/> Je bénéficie du tarif couple ou famille (même foyer)	je déduis 10 €	- €
nom prénom 2 ^{ème} personne		Total : €

Règlement exclusivement par chèque à l'ordre du CAPAM
Possibilité de régler en 2 fois lors des séances d'inscription



J'ai bien noté qu'aucun remboursement ne sera accordé en cours d'année.

Date :

Signature :

Certificat de non-contre-indication à la pratique sportive

Conformément à l'article L. 231-2 du code du sport, le certificat médical n'est plus demandé. Le majeur doit remettre une attestation confirmant qu'il a répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé (disponible sur le site www.capam.fr ou le jour des inscriptions) et à défaut remettre un certificat médical datant de moins de 6 mois.

Assurance I. A. Sport + facultative

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 1er septembre 2023 au 31 août 2024. (MAIF, n° de sociétaire 2124996 D)

Si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire à l'**option complémentaire, I. A. Sport+**, qui se substituera à la garantie de base de la licence et vous permettra de bénéficier de capitaux plus élevés et de prestations supplémentaires. La cotisation complémentaire d'assurance d'un montant de **11,85 € pour la période 2023/2024**, devra être réglée par chèque à l'ordre de MAIF. Sur demande nous vous remettrons le jour de l'inscription un bordereau à remplir et à renvoyer à la MAIF.

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 : contact@capam.fr ou un courrier à l'adresse de l'association.

CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES MOUVAUX

www.capam.fr

contact@capam.fr

03 20 70 32 82

Questionnaire de santé EPGV pour le sportif majeur

Volet à conserver par le licencié

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plait, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions: cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié		

• Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

• Si vous avez répondu **NON** à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci-dessous et la remettre à votre club.

Talon à remettre à l'association

ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE À LA FFEPGV

Je soussigné M/Mme :, né(e) le.....atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

Saison 2023/2024, Club EPGV.....(Nom du club à compléter)

A, le/...../..... Signature

