

REPRISE DES COURS LE 10 SEPTEMBRE 2018

INSCRIPTIONS :

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.

CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES MOUVAUX

www.capam.fr

03 20 70 32 82



Dossier d'inscription 2018

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 à l'ordre du CAPAM
aucun remboursement ne sera accepté 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



NOM : PRENOM :

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

Adresse :

Code Postal : VILLE :

Téléphone :/...../...../...../.....

Email :@.....

Cocher la formule choisie :

- Je prends la garantie de base obligatoire mouvallois : 90 € par personne ou 160 € pour un couple, 70€ pour un étudiant
- Je prends la garantie de base obligatoire non mouvallois : 100€ par personne ou 180 € pour un couple, 80 € pour un étudiant
- Je m'inscris au QI GONG j'ajoute 100 € par personne
- Je prends l'option I.A. Sport+ : j'ajoute 10,79 € par personne

total dû :

Capam	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50 à 10h		Parvis ST GERMAIN MARCHÉ			
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 «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		

Cocher les cases correspondant aux cours choisis

Pour les cours de Pilates, Qi gong et stretching
Inscription pour un seul des deux cours

Date :

Signature :

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



REPRISE DES COURS LE 10 SEPTEMBRE 2018

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	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'accroître 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)