



Saison 2020 / 2021 Fiche contrôle



INSCRIPTIONS

Mercredi 26 aout et vendredi 28 aout de 17H à 19H
Mercredi 2 septembre et vendredi 4 septembre de 17H à 19H
Salle Courcol rue Galliéni Mouvaux

Judi 24 septembre de 17h à 19h dans la mesure des places encore disponibles.
Espace Multisports Jean Richmond place du cœur de ville Mouvaux

Jours et horaires à respecter **Aucun dossier ne sera pris dans les cours**

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

- Formulaire d'inscription rempli, daté et signé avec le ou les cours choisis
- Fiche contrôle **qui sera complétée par le club et fera office de justificatif**
- Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire en raison de la crise sanitaire
- 2 enveloppes timbrées à votre adresse (de taille standard au minimum)
- Cotisation : possibilité de régler en 2 chèques à l'ordre du CAPAM 2^{ème} chèque encaissé fin octobre

**TOUT DOSSIER INCOMPLET
SERA REFUSÉ**

En raison de la crise sanitaire et tant que les conditions le nécessiteront, inscriptions limitées à **3 cours maximum par semaine**

Les activités extérieures et le volley ne sont pas concernés par les restrictions

REPRISE DES COURS LE 7 SEPTEMBRE 2020

**Cotisation
2020/2021
(licence 25,30 € incluse)**

**Mouvallais : 92 € par personne ou 164 € pour un couple, 72 € pour un étudiant
non Mouvallais : 102 € par personne ou 184 € pour un couple, 82 € pour un étudiant**
QI GONG : 100 € par personne en plus de la cotisation obligatoire
Assurance complémentaire IAC Sport : j'ajoute 10 € par personne (voir au dos)
aucune demande de remboursement ne sera acceptée en cours d'année

CAPAM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50 à 10h00		MARCHE RAPIDE salle Malraux			
9h15 à 10h15	GYM DYNAMIQUE				
9h15 à 10h10				GYM SENIOR	
9h20 à 10h20		GYM SENIOR		GYM DYNAMIQUE	
9h30 à 10h30		PILATES			
10h20 à 11h15				GYM SENIOR	
10h30 à 11h30	QI GONG	GYM ADAPTEE SENIOR		QI GONG	
10h45 à 11h45		PILATES			
14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE "CONFIRMÉS"				MARCHE NORDIQUE
16h15 à 18h00					VOLLEY salle De Gaulle
18h00 à 19h00				STRETCHING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
19h10 à 20h10				STRETCHING	
19h30 à 20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
19h30 à 21h00			GYM TENDANCE		

La cotisation obligatoire permet de participer à une ou plusieurs activités de l'association

GYM (tapis de sol à amener),
VOLLEY,
MARCHE, MARCHE
NORDIQUE

Le **Qi gong** nécessite une participation complémentaire.

Nom :

Prénom :

Date Inscription :

CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES MOUVAUX

www.capam.fr

03 20 70 32 82



Saison 2020 / 2021 Formulaire d'inscription



- Formulaire d'inscription rempli, daté et signé **avec le ou les cours choisis**
- Fiche contrôle **qui sera complétée par le club et fera office de justificatif**
- Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire en raison de la crise sanitaire
- 2 enveloppes timbrées à votre adresse (de taille standard au minimum)
- Cotisation : possibilité de régler en 2 chèques à l'ordre du CAPAM

2^{ème} chèque encaissé fin octobre

aucune demande de remboursement ne sera acceptée 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 EPGV par voie dématérialisée

PRENOM : NOM :

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

Adresse :

Code Postal : VILLE :

Téléphone :/...../...../...../.....

Email :@.....

Cocher la formule choisie :

- Je prends la garantie de base obligatoire Mouvallois : 92 € par personne ou 164 € pour un couple, 72 € pour un étudiant
- Je prends la garantie de base obligatoire non Mouvallois : 102 € par personne ou 184 € pour un couple, 82 € pour un étudiant
- Je m'inscris au QI GONG j'ajoute 100 € par personne
- Je prends l'option IAC Sport : j'ajoute 10 € par personne
- total dû :

CAPAM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h50 à 10h00		MARCHE RAPIDE salle Malraux			
9h15 à 10h15	GYM DYNAMIQUE				
9h15 à 10h10				GYM SENIOR	
9h20 à 10h20		GYM SENIOR		GYM DYNAMIQUE	
9h30 à 10h30		PILATES			
10h20 à 11h15				GYM SENIOR	
10h30 à 11h30	QI GONG	GYM ADAPTEE SENIOR		QI GONG	
10h45 à 11h45		PILATES			
14h15 à 15h45	MARCHE NORDIQUE "CONFIRMÉS"				MARCHE NORDIQUE
16h15 à 18h00					VOLLEY salle De Gaulle
18h00 à 19h00				STRETCHING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
19h10 à 20h10				STRETCHING	
19h30 à 20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DYNAMIQUE			
19h30 à 21h00			GYM TENDANCE		

**En raison des mesures
sanitaires**

**3 cours maximum
par semaine**

les activités extérieures et le volley ne sont pas concernés par les restrictions.

Gym senior et Gym dynamique ne sont pas destinés au même public; choisir l'un ou l'autre

Cocher les cases des cours choisis

Date :

Signature :

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

CENTRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADULTES MOUVAUX

www.capam.fr

03 20 70 32 82



CAPAM
www.capam.fr
03 20 70 32 82

REPRISE DES COURS LE 7 SEPTEMBRE 2020

Tous les cours ont lieu
dans les salles de l'Espace Multisports Jean Richmond
sauf le volley salle De Gaulle

Prévoir votre tapis de sol et de changer de chaussures pour entrer dans les salles

- ✓ **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 DYNAMIQUE** : Pour les personnes qui souhaitent maintenir ou entretenir une bonne condition physique, échauffement plus ou moins chorégraphié sur un rythme musical.
- ✓ **GYM 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 a 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 RAPIDE** : 1 heure de marche rapide à la cadence de 6 km/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)

Infos concernant assurance IAC Sport

Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, la FFEPGV a conclu un contrat d'assurance (avec Groupama) qui couvre les associations et les adhérents pour l'ensemble des activités mises en œuvre du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021. Par ailleurs, pour un montant de 10 euros le licencié a la possibilité de souscrire à une assurance complémentaire venant en plus de l'assurance de base, pour la saison sportive 2020/2021. L'adhérent est informé de l'intérêt que présente la souscription d'une assurance de personne couvrant les dommages corporels auxquels sa pratique sportive peut l'exposer.

Indemnisation des dommages corporels		
	BASE	IAC SPORT 10€/AN
Cette garantie n'est pas obligatoire. Le code du sport prévoit la possibilité de la refuser (0,50€). La FFEPGV vous rappelle néanmoins l'intérêt de souscrire une assurance Individuelle Accidents auprès de l'assureur de votre choix		Ces garanties se substituent à l'offre de base.
Prise en charge de l'accès à des services d'aide à la personne	700 € dans la limite de 3 semaines	1 500€ dans la limite de un mois
Remboursement des frais médicaux..	Forfait total de 2 000€	Forfait total de 4 000€
• Dont lunettes	250€	500€
• Dont rattrapage scolaire	16€/j max 3100€	2h/j max 7 500€
• Location tv	Inclus forfait	Inclus forfait
Invalidité		
Jusqu'à 50%	20 000€	120 000€
50-100% sans tierce personne	30 000€	150 000€
50-100% avec tierce personne	50 000€	300 000€
Décès		
Seul	10 000€	30 000€
Capital majoré (par conjoint et enfant à charge, maximum 3)	+ 5000€ /personne du foyer	+ 5000€ /personne du foyer
Frais de recherche et secours (sur remboursement des frais engagés par la victime)	7 700€	7 700€

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