



L'association « VALS EN FORME » vous propose des cours de gym durant l'année scolaire et des randonnées tout au long de l'année

OU SE RENSEIGNER ?

Sur notre site : www.vals-en-forme.fr

Par courriel : valsformen@gmail.com

Par téléphone : Chantal Gin hac 04 71 03 15 68

COMMENT S'INSCRIRE ?

Pour s'inscrire aux cours de gym ou aux différents types de randonnées, des permanences auront lieu **au Pôle Multi-Activités de Vals** **au début de chaque cours de gym (voir horaires page suivante)** **durant la semaine du 24 au 28 juin,** **puis le mardi 3 septembre et le vendredi 6 septembre, de 8h45 à 11h30**

Pièces à fournir :

- La fiche d'inscription et le bordereau de l'assurance personnelle complémentaire dûment remplis.
- Un certificat médical (si celui déjà fourni à l'association a plus de 3 ans)
- **si vous n'avez pas d'adresse mail, 2 enveloppes timbrées** à vos nom et adresse
- 1 chèque correspondant à l'ensemble des activités choisies, à l'ordre de VALS EN FORME
- Si vous adhérez à l'assurance complémentaire personnelle, 1 chèque de 15€ à l'ordre de VALS EN FORME

Nos tarifs comprennent l'adhésion à l'association et l'assurance collective du club.

L'adhésion est annuelle et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Seuls les randonneurs sans gym peuvent déposer le dossier dans la boîte aux lettres de l'association.

Tous les participants aux cours de gym doivent s'inscrire aux permanences.

Pendant la semaine d'inscription de juin les participants aux cours de gym de la saison précédente sont inscrits en priorité. A partir de juillet il ne sera plus possible d'appliquer cette priorité.

Merci de prendre connaissance du règlement intérieur de l'association sur notre site internet.

Vous trouverez en particulier les règles de priorité qui sont appliquées pour les inscriptions.

Inscriptions de nouveaux participants à la MARCHE NORDIQUE :

Pour des raisons de sécurité le nombre de participants est limité.

Votre inscription vous engage à suivre régulièrement les cours.

Votre inscription doit être validée par les animateurs Dany et Roland.

Pour cela ils vous attendent le mardi matin 3 septembre au Pôle Multi Activités de Vals entre 9h et 11h.



Attention :

La boîte aux lettres de VALS EN FORME se trouve maintenant à l'entrée du gymnase du Pôle-Multi-Activités de Vals, 10 rue Danton, 43750 Vals-près-le-Puy

GYMNASTIQUE

de septembre 2019 à juin 2020 - Début des cours : 2 septembre 2019

Vals en forme propose 4 types de gymnastique : gym d'entretien, Pilâtes, gym douce et fitness

Tous les cours de gym ont lieu dans la salle d'expression corporelle du Pôle Multi Activités de Vals.

Chaque participant peut s'inscrire à **un ou deux cours de gym par semaine**, dont **un seul cours de Pilâtes**.
A partir de juillet, si des cours sont incomplets, vous pourrez vous inscrire à un troisième cours.

Horaires des cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FITNESS		18h15/19h15		18h15/19h15	
GYM D'ENTRETIEN		9h00/10h00	8h20/9h20 14h15/15h15	17h00/18h00	8h45/9h45
GYM DOUCE		10h15/11h15			10h/11h
PILATES	19h30/20h30		17h00/18h00	14h30/15h30	17h00/18h00

Tarifs des cours

Les personnes inscrites à la gym peuvent participer aux randonnées moyennant une contribution de **5€** (colonne gym + rando)

TARIFS ANNUELS	Gym seule	Gym + Rando
1 cours/semaine hors Pilâtes	80 €	85 €
1 cours/semaine Pilâtes seul	90 €	95 €
2 cours/semaine sans Pilâtes	125 €	130 €
2 cours/semaine dont 1 Pilâtes	135 €	140 €
A voir en juillet en fonction des places disponibles :		
3 cours/semaine hors Pilâtes	150 €	155 €
3 cours/semaine dont 1 Pilâtes	160 €	165 €

Tous les gymnastes doivent obligatoirement se faire inscrire lors d'une permanence.
Tout dossier mis dans la boîte aux lettres ne sera pas pris en compte.

Les cours de Pilâtes sont limités à 25 inscrits maximum, les autres cours de gym à 30 au maximum. Si la demande est supérieure, les critères prévus dans le règlement intérieur seront appliqués pour établir des listes d'attente. Les anciens sont prioritaires uniquement s'ils s'inscrivent en juin.

La difficulté des cours est progressive et exige une présence régulière.

RANDONNEES

Les randos ont lieu toute l'année, chaque semaine, vacances scolaires comprises !

Lieu de départ de toutes les randonnées : parking à côté du Palais des spectacles de Vals

[A consulter chaque semaine :](#)

Un calendrier trimestriel et un programme hebdomadaire sont diffusés sur le site de Vals en forme Ils précisent les horaires, les destinations des randos et les lieux de rendez-vous

Lundi	- Balade de 5 à 7 km environ, départ à 13h30
Jeudi	- De septembre à juin , départ à 13h15 de 3 randonnées de longueur et difficulté différentes (de 8 à 16 km) - En hiver , en fonction du temps, 2 sorties raquettes , une départ à 12h30 et l'autre départ à 13h15 - Au printemps et en automne une des randonnées peut avoir lieu à la journée (18 à 25 km environ) départ à 8h30 - En juillet et août 1 ou 2 randos (à la journée départ à 8h, à la demi-journée départ à préciser))
Dimanche	- Rando culture un dimanche par mois sauf l'hiver, départ 8h ou 8h30
Marche Nordique	- lundi après midi (de 13h30 à 15h30) cours pour pratiquants confirmés - vendredi matin (de 9h30 à 11h30) cours pour débutants et 2ème année Voir les conditions d'inscription en première page de ce feuillet

Tarif annuel Rando : 15 €

Tarif unique qui permet de participer à toutes les randos et balades

Ce tarif comprend l'adhésion à l'association et l'assurance collective du club.

Pour se rendre au point de départ des randos le covoiturage à partir du parking de Vals est proposé. Prévoir une participation à donner au chauffeur

- à chaque rando : 3€ jusqu'à 100 km AR et 5€ si plus de 100 km AR.

- à chaque balade : 2€

Les randonnées sont guidées **bénévolement** par les adhérents de l'association.

Afin de maintenir leur nombre et leur diversité, **chaque randonneur** est invité à se porter volontaire pour guider au moins une randonnée par saison.

Une semaine de randonnée hors du département et divers autres séjours organisés par des volontaires sont également proposés chaque saison à tous les randonneurs adhérents qui sont informés par courriel en temps utile.



ASSOCIATIONS
& COLLECTIVITÉS

📍 Résidence Vivaldi 9 Rue du Maréchal Foch CLERMONT-FERRAND
Lundi au vendredi de 9h à 18h sauf jeudi de 10h30 à 18h
☎ 09 78 97 98 99
📠 Groupe MAIF Gestion Courrier Sociétaire 79018 NIORT CEDEX 9
🌐 05 49 26 59 94 - @ www.maif-associationsetcollectivites.fr

Contrat RAQVAM Associations & Collectivités

MONTANT MAXIMUM CONTRACTUEL DES GARANTIES POUR 2018

Responsabilité civile générale	
- dommages corporels.....	30 000 000 €
- dommages matériels et immatériels consécutifs.....	15 000 000 €
- dommages corporels résultant de la Responsabilité civile médicale.....	30 000 000 €
<i>La garantie est toutefois limitée, tous dommages confondus à.....</i>	30 000 000 €
- dommages immatériels non consécutifs.....	50 000 €
- à l'exception de ceux résultant de la violation du secret médical.....	155 000 €
Responsabilité civile "atteintes à l'environnement".....	5 000 000 €
-dont préjudice écologique.....	50 000 €
Responsabilité civile des dirigeants et mandataires sociaux.....	310 000 €
Responsabilité civile du locataire ou de l'occupant à l'égard du propriétaire (y compris la responsabilité locative du fait de la perte de loyers que pourrait subir le propriétaire), responsabilité du propriétaire et/ou du locataire à l'égard des voisins et des tiers, responsabilité du propriétaire à l'égard du locataire (recours des locataires).....	125 000 000 € (pour les seuls dommages matériels)
Responsabilité civile "produits" (y compris le risque d'intoxication alimentaire).....	5 000 000 €
- dont frais de retrait.....	1 000 000 €
- dont dommages immatériels non consécutifs.....	50 000 €
Responsabilité civile "agence de voyages".....	5 000 000 €
Défense.....	300 000 €
Défense des salariés (cf. article 21-2 des conditions générales).....	20 000 €
Mesures d'urgence.....	voir annexe 3B des Conditions générales
Dommages aux Biens de la collectivité	
- meubles meublants et, en matière immobilière, ouvrages, dont le coefficient de vétusté est inférieur à 1/3..	valeur de reconstruction ou de remplacement
- meubles meublants et, en matière immobilière, ouvrages, dont le coefficient de vétusté est supérieur à 1/3.....	valeur de reconstruction ou de remise en état, vétusté déduite, dans la limite de la valeur vénale
- autres biens dont bateaux avec et sans moteur.....	valeur vénale
- espèces, titres et valeurs détenus au titre des activités de la collectivité assurée.....	1 600 €
- vol d'objets dans (ou sur) un véhicule ou un bateau.....	4 600 €
Garanties des expositions	
- exposition ne nécessitant pas une déclaration préalable (valeur inférieure ou égale à 77 000 €).....	valeur vénale à concurrence de 77 000 €
- exposition nécessitant une déclaration préalable (valeur supérieure à 77 000 €).....	valeur vénale à concurrence de la valeur assurée
Dommages aux Biens des participants	
- vêtements et biens utilisés à l'occasion de l'activité assurée.....	600 €
Garanties accessoires	
- frais de déplacement et de remplacement d'objets mobiliers à la suite d'un sinistre garanti.....	à concurrence de leur montant
- frais de déblais et de transport des décombres.....	à concurrence de leur montant
- frais consécutifs à l'impossibilité d'occuper les bâtiments.....	à concurrence de la valeur locative mensuelle des bâtiments sinistrés dans la limite de 12 mois
- frais de mise en conformité des bâtiments.....	à concurrence de 10 % du montant de la remise en état à l'identique
- frais de retraitement après échouement ou naufrage du bateau.....	à concurrence de la valeur vénale du bateau au jour du sinistre
Services d'aide à la personne : assistance à domicile.....	à concurrence de 700 € et dans la limite de 3 semaines
Frais médicaux, pharmaceutiques, chirurgicaux, et de transport des blessés.....	1 400 €
- dont frais de lunetterie.....	80 €
- dont frais de rattrapage scolaire, exposés après 15 jours consécutifs d'interruption de la scolarité.....	16 € par jour dans la limite de 310 €
Pertes justifiées de revenus des personnes actives pour la période d'incapacité de travail résultant de l'accident.....	à concurrence de 16 € par jour dans la limite de 3 100 €
Capital proportionnel au taux d'atteinte permanente à l'intégrité physique et psychique subsistant après consolidation :	
- jusqu' à 9 %.....	6 100 € x taux
- de 10 à 19 %.....	7 700 € x taux
- de 20 à 34 %.....	13 000 € x taux
- de 35 à 49 %.....	16 000 € x taux
- de 50 à 100 % : - sans tierce personne.....	23 000 € x taux
- avec tierce personne.....	46 000 € x taux
Capitaux décès :	
- capital de base (art. 36.1).....	3 100 €
- capitaux supplémentaires (art. 36.2)	
- conjoint.....	3 900 €
- chaque enfant à charge.....	3 100 €
Frais de recherche et de sauvetage de vies humaines.....	à concurrence des frais engagés et dans la limite de 7 700 €/victime
Recours	
à la condition, en ce qui concerne le recours judiciaire, que le montant des dommages visés à l'article 45 des Conditions générales soit supérieur à 5 fois la franchise générale.....	sans limitation de somme
Assistance	
Les participants aux activités de la collectivité assurée souscriptrice du contrat RAQVAM bénéficient des garanties d'assistance dans les conditions et selon les plafonds prévus par la Convention d'assistance annexée aux Conditions générales.	

FRANCHISES POUR 2018

Franchises contractuelles

Franchises applicables aux indemnités versées au titre de la garantie "Dommages aux Biens" :

- franchise générale : 150 € ;
- franchise applicable en cas d'événements dus à des inondations, ruissellements de boue, glissements ou effondrements de terrain, avalanches, cyclones : 380 € pour l'exercice en cours ;
- franchise "vol" : 10 % du montant de l'indemnité, sans pouvoir être inférieure à 360 €, ni supérieure à 3 600 €. En cas de vol d'objets dans (ou sur) un véhicule ou un bateau, le montant de la franchise est doublé. Si dans les douze mois qui suivent la date d'un premier vol, d'autres sinistres surviennent dans un même lieu de risque, la franchise applicable à l'exercice en cours (ainsi que les bornes dans lesquelles elle se situe) progresse de façon arithmétique à chaque nouvelle déclaration de sinistre : elle est doublée au second, triplée au troisième...

Franchise applicable aux indemnités versées au titre de la garantie "Responsabilité Civile" : néant.

Franchise applicable aux dommages subis par les biens assurés et résultant d'un événement catastrophe naturelle (y compris sécheresse) : franchise légale, sous réserve de dispositions particulières en cas d'arrêtés successifs concernant la même commune.

MAIF

Société d'assurance mutuelle à cotisations variables
Entreprise régie par le code des assurances

RAPM