



DEMANDE D'ADHESION SAISON 2025-2026

Adresse postale : 54 Rue des 7 Troubadours 31000 TOULOUSE

N° tél : 06 84 84 20 97

Mail: astors@orange.fr – Site Internet: <http://www.astors31.fr>

Je soussigné(e) :

NOM :

PRENOM :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Adresse : N° Rue :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Adresse mail :

Désire adhérer à l'Association Toulousaine de la Retraite Sportive pour la saison 2025-2026

Montant de l'adhésion (dont l'assurance responsabilité civile pour toutes les activités) : **62€**

Assurances individuelles complémentaires **(facultatives)** :

MSC IA Plus (6,05€) : Oui Non

Effets personnels (26€) : Oui Non

Personnes venant d'un autre club FFRS : **24€ (8€ en cas d'adhésion à partir du 1^{er} avril)**

Fournir obligatoirement la copie de la licence

Je désire faire :

GYMNASTIQUE (moniteur diplômé) : **90€** (possibilité 3 chèques de 30€)

AQUAGYM (moniteur diplômé) : **70€** (possibilité 3 chèques de 24€, 23€ et 23€)

Pour l'aquagym : adhésion prioritaire pour les anciens adhérents. Les nouveaux adhérents sont placés en liste d'attente

Je joins :

Un chèque au nom d'ASTORS de 62€ (le cas échéant augmenté des assurances facultatives choisies) et des chèques séparés pour la Gymnastique et l'Aquagym

Nota Bene :

Le certificat médical n'est plus obligatoire. Le questionnaire de santé est proposé aux adhérents, mais il n'est pas nécessaire de le fournir au club. Chaque adhérent est responsable de la gestion des activités qu'il pratique en lien avec sa propre santé.

Adhésion en cours d'année :

Au 1^{er} trimestre 2026 : 54€

Au 2^{ème} trimestre 2026 : 46€

Date

Signature

Voir page suivante LES ACTIVITES PROPOSEES

ACTIVITES PROPOSEES (cocher la ou les activités que vous souhaitez pratiquer)

- AQUAGYM
- GYMNASTIQUE
- BADMINTON
- TENNIS
- PING PONG
- RANDONNEES
 - Proximité le lundi matin 9 à 10 kms
 - Plaines et vallons le mercredi matin 8 à 10 kms
 - Montagne et Piémont le mercredi avec dénivelé
 - Plaine-Piémont le mercredi 15 à 18 kms
 - Plaine-Piémont court le mercredi 12 à 13 kms
 - Plaine-Piémont le vendredi 15 à 18 kms
- RANDO CULTURE le dernier dimanche de septembre à juin
- MARCHE NORDIQUE
- RAQUETTES A NEIGE
- SMS (Section Multi activités Seniors)
- DANSE EN LIGNE
- PICKLEBALL
- AUTOUR DU JEU (Jeux de société)