



## DEMANDE D'ADHESION FORMULE DECOUVERTE SAISON 2025-2026

Adresse postale : 54 Rue des 7 Troubadours 31000 TOULOUSE

N° tél : 06 84 84 20 97

Mail: [astors@orange.fr](mailto: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 une période de 3 mois  
Montant de l'adhésion (y compris l'assurance de base pour toutes les activités) : **17€**

Je désire faire :

GYMNASTIQUE (moniteur diplômé) : **30€**

Je joins :

Un chèque au nom d'ASTORS de 17€

Et un chèque séparé pour la Gymnastique, si cette activité a été choisie.

### Nota Bene :

Le certificat médical est supprimé à compter du 01/01/2023. Le questionnaire de santé est proposé, 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.

Date

Signature

**Voir page suivante LES ACTIVITES PROPOSEES**

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

- 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 chaque mois
- MARCHE NORDIQUE
- RAQUETTES A NEIGE
- SMS (Section Multi activités Seniors)
- DANSE EN LIGNE
- PICKLEBALL
- AUTOUR DU JEU (Jeux de société)

### **Ce que la carte découverte permet :**

- Le titulaire peut pratiquer toutes les activités proposées par le club pendant la durée de validité de 3 mois.
- Le club est couvert en responsabilité civile et le titulaire peut bénéficier de la même couverture assurance qu'un licencié.

### **Ce qu'elle ne permet pas :**

- La carte ne permet pas de recevoir le revue fédérale, ni de participer à un séjour, ni de suivre un stage de formation.

### **Important :**

- La carte est nominative et non renouvelable.
- Sa validité de trois mois débute à partir du jour où elle est délivrée.

Les anciens adhérents ne peuvent pas en bénéficier

### **Adhésion après la période découverte :**

Si, à l'issue de la période de 3 mois de la carte découverte, l'adhérent souhaite prolonger son adhésion, la somme à acquitter est décomposée en :

- Partie FFRS : 38,21€
- Partie club : 2€ par mois restant à courir jusqu'à fin juin