



## Association Sportive Toulouse Inter Génération

Bonjour à toutes et à tous,

Le mois de septembre arrive avec la reprise des activités sportives et culturelles d'ASTIG. Vous retrouverez donc dans ce flash information

- l'accès aux différents programmes des randonnées pédestres de septembre à décembre 2022,
- des informations concernant votre inscription à ASTIG pour la saison 2022-2023

Vous aurez également des informations concernant la journée interclubs de randonnées pédestres organisée par ASTORS et le CODERS31.

En ce qui me concerne, je vous retrouverai le **mardi 6 septembre à 9h00** pour la reprise de la **Marche Nordique**.

Bonnes fin de vacances.  
Patrick Martin

## Retrouvez les programmes de nos randonnées

Voici les liens pour accéder aux différents programmes des randonnées pédestres. Ces programmes sont sur notre site internet. N'hésitez pas à consulter ce site de manière régulière pour avoir les dernières informations mises à jour : <https://astig31.fr/>

Accès au Site Internet ASTIG

Randonnée Montagne (lundi et  
mercredi)

Randonnée Mercredi après-midi

Randonnée Jeudi après-midi

Randonnée Piémont du Vendredi

---

## Inscription pour la saison 2022-2023

Les documents nécessaires sont :

- Le bulletin d'adhésion (qui doit être complété lisiblement)
- Le document de l'assurance (compléter le talon au verso)
- Le questionnaire médical ou un certificat médical datant de moins de 6 mois (rappel : depuis quelques années, le certificat médical peut avoir une validité de 3 ans)

Et, bien entendu, vous devez joindre à ces documents un chèque du montant de votre cotisation à l'ordre d'ASTIG.

Vos documents et votre chèque sont à envoyer par courrier à l'adresse :

ASTIG

54 rue des 7 Troubadours

31000 Toulouse

Vous pouvez également les déposer dans la boîte aux lettres de l'association située dans le hall d'entrée de l'immeuble 54 rue des 7 troubadours.

[Accès aux documents  
d'inscription](#)

---

## Journée Interclubs de randonnées pédestres le 12 octobre 2022

**ASTORS** et le **CODERS31** vous proposent une journée Interclubs de randonnées pédestres autour de **La Digne-d'Aval**, 550 habitants (les Dignavallois) en vallée du Cougaing, rivière qui rejoint l'Aude à Limoux.

**A 100 km de Toulouse**, 3 km de Limoux, 9 km d'Alet-les-Bains, le village remarquable haut perché s'entoure de collines, forêts et garrigues, genêts et bruyères, de vignes (Cru de Malepère...), de crêtes offrant les splendides panoramas. Randonnées conviviales réussies, bien-être et santé réunis...

[Description de la journée -  
bulletin d'inscription](#)



## ASTIG

54 rue des 7 Troubadours  
31000 Toulouse  
Tél: 05 34 42 11 86  
patrick@astig31.fr

Cet e-mail a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous avez reçu cet e-mail car vous vous êtes adhérent à ASTIG 2021-2022  
ou affilié à la FFRS.

Vous pouvez **ajouter l'adresse patrick@astig31.fr à votre carnet  
d'adresses** pour recevoir nos messages directement dans votre boîte de  
réception et non dans les spams.

Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, modifiée par la loi du 6 août 2004, et les dispositions du règlement n° 2016/679 "Règlement Général de Protection des Données personnelles", vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suspension, d'opposition et de suppression de toute information vous concernant figurant dans nos fichiers. Pour cela, vous pouvez nous contacter à : **dpo@astig31.fr** ou par courrier à l'adresse de notre association.

[Se désinscrire](#)

