



ASTIG

**ASSOCIATION SPORTIVE TOULOUSE
INTER GENERATIONS**

**54 rue des 7 Troubadours 31000 TOULOUSE
2^{ème} étage porte 212**

(Centre sportif Léo Lagrange)

LA FORME N'A PAS D'AGE

BOUGEZ AVEC NOUS !

RENSEIGNEMENTS

☎ : 05 34 42 11 86

email : astig@orange.fr

Site : www.astig31.fr

Permanences (hors vacances scolaires)

- lundi de 14 à 16h
- jeudi de 14 à 16h (en septembre uniquement)



ACTIVITES

YOGA : à Pouvoirville (maison de quartier)

Adapté aux séniors

Le mardi de 11h15 à 12h15

Le jeudi de 10h00 à 11h00

RANDONNEES PEDESTRES :

1/ **randonnées montagne, toute la journée**

Le mercredi toutes les semaines - piémont, raquettes si neige
dénivelé moyen de 600 à 1100m

Le lundi tous les 15 jours dénivelé moyen de 500 à 700m

2/ **randonnées demi-journées**

Le mercredi après-midi de 8 à 10 kms

Le jeudi après midi de 10 à 13 kms

3/ **randonnées à la journée de 15 à 21 km**

Dénivelé variable jusqu'à 600 m maximum

Le vendredi

MARCHE NORDIQUE durée 2 heures

Le mardi matin de 9h à 11h à partir de Maison de quartier de Pouvoirville

TIR A L'ARC

Le jeudi de 14h à 17h (Pas de tir de Pech David – près de la piscine)

CYCLOTOURISME

Le lundi tous les 15 jours sorties à la ½ journée

(environ 50 Kms sur petites routes)



Groupes encadrés par des animateurs bénévoles diplômés.

Pour les activités randonnées, yoga, marche nordique, ou tir à l'arc, une séance d'essai est possible.

BULLETIN D'ADHESION 2023 - 2024

ASSOCIATION SPORTIVE TOULOUSE

INTERGENERATION

(A découper et à remettre ou renvoyer accompagné des pièces obligatoires et de la cotisation ASTIG)

TARIF ANNUEL

ADHESION : 56 Euros

(comprenant : la Licence multisports FFRS, l'Assurance, la participation à ASTIG, aux CODERS, et CORERS)

Pour les adhérents déjà licenciés à la FFRS (autre club) : **20 Euros**

NOM : **Prénom :**
(conformes à la carte d'identité)

Adresse :
.....

Téléphone(s) :

E Mail :

Date de naissance :

N° Licence FFRS :
(pour les adhérents issus d'un autre club de la fédération.)

Participations aux activités

(Cocher la case des activités choisies)

- Yoga**
- Randonnées :**
- Lundi (tous les 15 jours) : Montagne journée
- Mercredi : Montagne journée
- Mercredi : Après-midi
- Jeudi : Après- midi
- Vendredi : Journée
- Marche nordique**
- Tir à l'Arc**
- Cyclotourisme**