

S'il vous est impossible d'utiliser INTERNET pour adhérer et vous inscrire aux activités, des permanences seront organisées **au bureau du lundi au vendredi (10h/12h) du 25 août au 9 septembre** pour vous inscrire par internet. Munissez-vous de votre licence, de **ce bulletin complété et signé** et de votre chèque de paiement.

L'adhésion et l'inscription aux activités se font exclusivement sur le site de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS360)

Coordonnées personnelles

Première adhésion

Renouvellement adhésion

Club d'adhésion : N° de licence :

renouvellement d'adhésion
à partir du
21 juillet 2025
sur le site

M / Mme * Nom de jeune fille :

Prénom date de naissance * lieu de naissance :

Adresse Ville : Code postal :

Tél. : Mobile/...../...../...../..... Fixe :/...../...../...../..... Nationalité :

Adresse mail :@.....

* Champ obligatoire si vous êtes bénévole, ou si vous souhaitez le devenir (animateur ou dirigeant)

- Je n'opte pas pour l'Assurance Optionnelle Individuelle Accident.
- J'autorise la diffusion d'images sur lesquelles j'apparais identifiable sur tout support édité par le club en particulier sur le blog de l'association : www.rs-aurillac.com . En cas de refus, notifiez votre choix par courrier à la Retraite Sportive.
- Je donne mon consentement au recueil de données me concernant par la Retraite Sportive. Je prends note que, selon la loi du 6 janvier 1978, je peux bénéficier d'un droit d'accès, de rectification, de suspension et d'opposition aux informations et messages me concernant.
- Je reconnais avoir pris connaissance de l'Auto Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique pour Tous (dit «Q-AAP+» édité par la FFRS) : document strictement confidentiel (qui n'a pas à être transmis au club) dans lequel vous déclarez être apte à la pratique d'activités physiques pour tous.
- * J'accepte que mes données personnelles soit transmises automatiquement par la Fédération Française de la Retraite Sportive aux services de l'état (Système Informatisé Honorabilité), chargés du contrôle d'honorabilité des bénévoles. * Déclaration obligatoire si vous souhaitez devenir bénévole (dirigeant ou animateur)

Date :

Signature de l'adhérent.e :

Cadre réservé au bureau

Date du passage au bureau..... Date de la saisie et de la validation sur le site :

Règlement joint : chèque remis au club : **oui / non** Date du chèque : montant du chèque :€

Retraite Sportive d'Aurillac - Maison des Associations – 8 esplanade Michel Crespin 15000 AURILLAC

Tél. : 04 71 62 07 38 - Mail : rs.aurillac@orange.fr - Site : <https://www.rs-aurillac.com/>

RETRAITE SPORTIVE D'AURILLAC 2025/2026

NOM, Prénom:.....

Cochez dans les cases grises les activités choisies

ACTIVITES INCLUSES A LA COTISATION DE BASE				
Randonnées / Raquettes		Ski alpin		Badminton limité 35 pers/séance
Marche nordique		Ski de fond		Swin-golf
Gym de plein air		Jeux de boules		Tir à l'arc
Danse (sans changement)		Rock : Limité à 24 personnes / séance		
Tennis de Table 1 séance / semaine et limité à 30 pers./ séance		mardi 17h / 19h		OU vendredi 17h / 19h
ateliers Active Mémoire Limité à 25 personnes / séance		1 séance/semaine		
Vendredi 9h30 / 10h30		OU	Vendredi 10h45 / 11h45	

AQUAGYM : une séance / semaine (entrée de la piscine payante)				25 €
Lundi 11h15 / 12h		Mardi 11h15 / 12h		Jeudi 10h30 / 11h15
Mardi 10h30 / 11h15		Vendredi 10h30/11h15		Jeudi 11h15 / 12h

GYM : Vous pouvez choisir 1 ou 2 activités différentes				€
Vous pouvez choisir 3 activités en incluant obligatoirement un créneau de gym tonique.				
❖ Tarifs : 1 séance : 51 € / 2 séances : 67 € / 3 séances : 83€				→ votre total
Maintien en forme Lundi 9h / 10h		Stretching : Un seul cours par semaine		
Gym douce Jeudi 9h / 10h		Lundi 10h / 11h		Mercredi 9h / 10h
Pilate Mardi 14h / 15h		Lundi 14h / 15h		Vendredi 11h / 12h

Indiquez dans le cadre gris le montant total de vos séances de gym

YOGA :	salle Mallet de Cours	Mercredi 10h30 / 11h15	56€
--------	-----------------------	------------------------	-----

ATTENTION : Vous ne recevrez pas de confirmation d'inscription de la part du club
 Nous ne vous contacterons qu'en cas de problème concernant votre dossier ou vos inscriptions aux activités
 ❖ Pour : (1) les activités payantes, (2) les ateliers Activ'Mémoire, (3) le tennis de table (4) le rock et (5) le badminton
le nombre de participants est limité Pas de limitation pour les autres activités incluses dans la cotisation de base.
 Vous pouvez nous joindre **par mail** (on vous répondra) **par téléphone** (pendant les permanences uniquement)
 ou **en passant au bureau** les mardis de permanences de 10h à 12h (sauf juillet, août et vacances de Noël).

PAIEMENT au bureau (chèque)

- La cotisation de base : **53 €**
*Incluant l'assurance obligatoire couvrant nos activités
- Les activités payantes :
 Aquagym : +..... €
 Gym : +..... €
 Yoga : +..... €
- **Les assurances optionnelles: +..... €

TOTAL : €

Tarif des assurances :

- * **incluses dans la licence :** Responsabilité Civile + Assurance Rapatriement + Assistance Juridique :
- ** **en option :** Assurance individuelle Accident (1.05€) IA+ (6.05€) Effets personnels (26€)

Renouvelez votre licence à partir du **21 juillet** par internet ou à partir du **25 août** au bureau
 Nouvelles adhésions le **5 août** sur le site ffrs 360 ou à partir du **25 août** au bureau

INFOS DE RENTREE
 Reprise des permanences le :
 LUNDI 25 AOUT 2025
 Reprise des activités à partir du
 LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025
Assemblée Générale Elective:
 VENDRED 12 SEPTEMBRE
 salle Hélicas 9H30 / 12H