



Saison 2025 – 2026

▶ ACTIVITES

MARCHE NORDIQUE Lundi 9h30
Argoulets - Initiation sur terrain plat
Prêt de bâtons possible

TAI CHI / QI GONG Mercredi 10h45 – 12h
Au 1^{er} étage du complexe sportif Léo Lagrange –
Entrée 54 rue des 7 troubadours – salle de boxe
française 1^{er} étage (ascenseur) – code d'accès
fourni par BEST

RANDONNÉE Jeudi
après-midi du 1^{er} octobre au 31 mai
matin du 1^{er} juin au 30 septembre
Programme trimestriel disponible sur le site
Circuit différent chaque semaine.
Quand elle est du matin, la randonnée se
termine par un pique-nique.

GYM DOUCE ADAPTÉE Vendredi 10h – 11h
Même Salle que pour le Tai chi

AQUAGYM
3 lieux possibles, Consultez notre site internet

ENSEMBLE EN FORME !

▶ TARIFS SAISON 2025 - 2026

➤ **ADHÉSION (incluant licence et assurance)**

Adhésion nouvelle 1 personne	45,00€
Adhésion nouvelle couple	70,00€
Réadhésion 1 personne	40,00€
Réadhésion couple	60,00€

➤ **INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS**

Plein Air (1) (Randonnée et/ou Marche nordique)	15,00€
Gym douce adaptée (2)	65,00€
Qi-gong/Tai chi (3)	65,00€
Aquagym (4) Carte 10 séances à régler au prestataire	

- (1) Tarif pour jusqu'à 2 séances de 2 h hebdo, vacances scolaires comprises (selon disponibilité des animateurs).
- (2) Tarif pour une séance de 1h hebdomadaire vacances scolaires comprises, hors juillet/août
- (3) Tarif pour une séance de 1h15 hebdomadaire hors vacances scolaires
- (4) 10% du montant de la carte 10 séances pris en charge par BEST sur présentation facture, maximum 4 cartes/saison



Randonnée 'Les ruisseaux de Balma' du 27 février 2025

▶ S'INSCRIRE

L'accès aux activités est soumis à la réception du:

- **bulletin d'inscription** volets Adhésion + données personnelles
- **règlement par chèque** à l'ordre de BEST,
- le certificat médical **n'est plus obligatoire** mais peut être nécessaire, cf. '**Questionnaire de Santé pour les majeurs FNSMR**'

Vous pouvez les remettre :

- lors de LA JOURNÉE DES INSCRIPTIONS, **VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025 DE 14:30 À 16:00, à la CMS, au 1^{er} étage, salle Daurade ;**
- aux ANIMATEURS lors des activités
- au **Stand BEST du Salon Séniors & +**, place du Capitole, du 10 AU 13 SEPTEMBRE 2025

Contactez-nous pour toute information complémentaire.

▶ NOUS CONTACTER

➤ COURRIER

Association BEST
CMS-Mairie de Toulouse
2 rue Malbec – 31000 – Toulouse

➤ CONTACT TÉLÉPHONE /E-MAIL :

06 78 27 82 82
bernardlonguet@free.fr

06 95 13 21 70
novikandree@gmail.com

➤ SITE INTERNET :

www.best-toulouse.fr

SIRET : 507 630 218 00026
AGRÉMENT SPORT : 31A1532

BULLETIN D'ADHESION

Saison 2025 – 2026

(à compléter et retourner)

► S'INSCRIRE MODE D'EMPLOI

L'accès aux activités est soumis à la réception du:

- **bulletin d'inscription** volets Adhésion + données personnelles,
- **règlement par chèque** à l'ordre de BEST,
- le certificat médical **n'est plus obligatoire** mais peut être nécessaire, cf. '**Questionnaire de Santé pour les majeurs FNSMR**'

Vous pouvez les remettre :

- lors de LA JOURNÉE DES INSCRIPTIONS, **VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025 DE 14:30 À 16:00, à la CMS, au 1^{er} étage, salle Daurade ;**
- aux ANIMATEURS lors des activités
- au **Stand BEST du Salon Séniors & +**, place du Capitole, du 10 AU 13 SEPTEMBRE 2025

Contactez-nous pour toute information complémentaire.

► ACTIVITÉS

- **Randonnée** Jeudi après-midi du 1^{er} octobre au 31 mai
matin du 1^{er} juin au 30 septembre
- **Marche Nordique** Lundi 9h30
- **Gym Douce Adaptée** Vendredi 10h – 11h
- **Tai Chi / Qi Gong** Mercredi 10h45 – 12h
- **Aquagym** 3 lieux possibles,
Consulter notre site internet

ADHESION SAISON 2025 – 2026

NOM

PRÉNOM

Date de naissance:

Adresse :

E-Mail :

Téléphone :

► ADHÉRER À L'ASSOCIATION ⁽¹⁾

- Adhésion nouvelle 1 personne 45,00€
- Adhésion nouvelle couple 70,00€
- Réadhésion 1 personne 40,00€
- Réadhésion couple 60,00€

► S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS ⁽¹⁾

- Plein Air (cocher la/les cases choisies) 15,00€
 - Marche nordique
 - Randonnée
- Gym douce adaptée 65,00€
- Qi-gong/Tai chi 65,00€
- Aquagym (sur présentation facture, 10% de la carte de 10 séances payée au prestataire pris en charge par BEST)

⁽¹⁾Cocher les cases correspondantes

Chèque à l'ordre de BEST de €

PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'ACCIDENT

Nom :

Téléphone :

Comment vous avez connu BEST ?

DONNÉES PERSONNELLES

Nous ne collectons que les données nécessaires à votre activité. Elles ne seront conservées que le temps qui nous est imposé légalement. Nous ne les communiquons pas sans votre accord.

Je soussigné-e

- Accepte que mes données soient transmises à la **Mairie de Toulouse** pour bénéficier de certaines prestations seniors dont les festivités de Noël via BEST: OUI NON

- **Droit à l'image** : J'accepte que toute image de moi prise dans le cadre de mes activités figure sur le site et les documents de communication de BEST. OUI NON

Signature :

► ATTESTATION SANTÉ POUR LES MAJEURS



Je soussigné-e (Prénom-Nom)

M^{me} / M^{on}

atteste avoir renseigné le Questionnaire de Santé pour les majeurs FNSMR et avoir répondu **NON** à l'ensemble des questions.

Date :

Signature :

Si vous avez répondu **OUI** au moins une fois, date du certificat médical :

⁽¹⁾Cocher les cases correspondantes