



Association La Compagnie de la Barre Haltérophilie PACA

Saison  
2019/2020

Pratique de l'haltérophilie en loisir ou en compétition:

Hors Adhérents La French Co	Loisir	Compétition
Accès cours	330 € / an soit 3 x 110 €	402 € / an soit 3 x 134 €
Sans accès cours		156 € / an Soit 3 x 48 €

- **1h30** de cours hebdomadaire dans chacune des antennes avec un suivi adapté en fonction du calendrier
- - **50%** sur chacun des séminaires (un minimum de 20 sur l'année sur l'ensemble des Box!) avec des coachs ou athlètes inattendus
- Une paire de **chaussettes** Lacomp.
- 1 **compétition inter-membres** pour clore la saison
- Pour les compétiteurs, **la tenue officiel IWF** Eleiko et l'accès aux **championnats FFHM**

Inscriptions et renseignements:  
Alex Villeminot 06 64 82 67 21  
[www.lacompagniedelabarre.com](http://www.lacompagniedelabarre.com)  
Lacompagniedelabarre

