

ÉTAPES RAPIDES POUR LES ATHLÈTES CANADIENS SE PRÉPARANT POUR LE CHAMPIONNAT DU MONDE MAÎTRES 2019 MONTRÉAL – DE LA PART DU BUREAU DU PRÉSIDENT NATIONAL (BPN)

ACHETEZ votre carte de membre pour l'adhésion de l'association provinciale 2018-2019 et 2019-2020*
ACHETEZ votre carte de membre de la CMWFHC 2019

Les dates de la CMWFHC ont priorité sur celles du Secrétariat du IWF Maîtres et sont incluses dans les paramètres approuvés de la IWF-M.

COMPÉTITIONNEZ à une compétition de qualification durant la période de qualification de la CMWFHC du 1er mai 2018 au 28 avril 2019



TENEZ VOUS AU COURANT des séminaires/ateliers de préparation offerts par votre association provinciale d'haltérophilie

INSCRIVEZ VOUS auprès du Secrétariat du IWF Maîtres au plus tard ou avant le 28 avril 2019. Info et liens suivront. Le plus tôt possible sera le mieux.

Pensez positivement!!! **Attendez votre invitation** de la IWF Maîtres. Deux phases planifiées d'invitations seront envoyées soit de la part du BPN ou de la IWF-M (1-3 mai, 14-17 mai approx.)



SUIVEZ VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE VOTRE ENTRAÎNEUR



COMPLÉTEZ L'INSCRIPTION AVEC PAYPAL (seulement) PAIEMENT À LA CMWFHC au plus tard le 10 mai(Phase I); le 24 mai(Phase II)

PAIEMENT, ADHÉSION DE MEMBRE DE L'ASSOCIATION* & FÉDÉRATION CONFIRMÉS

ASSUREZ VOUS D'AVOIR (OU ARRANGEZ D'ACHETER) UN COSTUME D'HALTÉROPHILIE DE LA CMWFHC
(garantie d'ajouter des kgs à votre total ☺)

Surveillez votre courriel/site web du CMWFHC/site web du Championnat du monde Maîtres 2019 Montréal pour les mises-à-jour (info antidopage, session de pesée/changements à la date ou au temps des sessions etc.)

PERFORMEZ BIEN ET RENDEZ NOUS FIERSES!!!

CONTACTEZ MOI (Mark Gomes) via le site web du CMWFHC ou cmwfhc.onc@hotmail.com ou message Facebook SI NÉCESSAIRE

