

ÉTAPES RAPIDES POUR LES ATHLÈTES CANADIENS SE PRÉPARANT POUR LE CHAMPIONNAT DU MONDE MAÎTRES 2020 ORLANDO- DE LA PART DU BUREAU DU PRÉSIDENT NATIONAL (BPN)

ACHETEZ votre carte de membre pour l'adhésion de l'association provinciale 2019-2020 et 2020-2021*
ACHETEZ votre carte de membre de la CMWFHCM 2020

Les dates de la CMWFHCM 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 CMWFHCM du 1 septembre 2019 au 15 juin 2020



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

Payez CMWFHCM et INSCRIVEZ VOUS auprès du Secrétariat du IWF Maîtres avec ACCESS CODE au plus tard ou avant le 10 juin 2020. Info et liens suivront. Le plus tôt possible sera le mieux.



SUIVEZ VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE VOTRE ENTRAÎNEUR



Pensez positivement!!! **Attendez votre invitation** de la IWF Maîtres.

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



Surveillez votre courriel/site web du CMWFHC/site web du Championnat du monde Maîtres 2020 Orlando 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 CMWFHCM ou cmwfhc.onc@hotmail.com SI NÉCESSAIRE