



Saison  
2022/2023

Association d'Haltérophilie La Compagnie de la Barre PACA

## Pratique de l'haltérophilie en loisir ou en compétition à Aix-en-Provence :

	Loisir	Compétition
Licence FFHM	50€/an	70€/an*
Cours à Crossfit Gaius	Gratuit pour les adhérents CrossFit Gaius 5€ la séance via l'application Peppy pour les externes	
Cours à 1789Crossfit	Programmation personnalisée à définir avec les coaches	

\*70€ supplémentaire pour les compétiteurs n'ayant pas la tenue

- 3 à 4 créneaux hebdomadaire (mardi, vendredi, samedi et parfois le dimanche)
- Proposition de séminaire à l'étranger (1 par an, dernier en date la Roumanie avec Loredana Toma)
- Un vêtement différent chaque année
- Une compétition interne pour clore la saison
- Accès au championnat FFHM
- Accès plateforme ATG PATREON

### Inscriptions et renseignements :

[lacompagniedelabarre@hotmail.com](mailto:lacompagniedelabarre@hotmail.com)

[www.lacompagniedelabarre.com](http://www.lacompagniedelabarre.com)

Lacompagniedelabarre  
La compagnie de la barre

