



MUSCULATION



CHAMPIONNATS REGIONAUX

 ILE-DE-FRANCE _____ SAMEDI 16 FÉVRIER 2019

 NORMANDIE _____ SAMEDI 23 FÉVRIER 2019

 OCCITANIE _____ SAMEDI 9 MARS 2019

 NOUVELLE-AQUITAINE _____ SAMEDI 9 MARS 2019

 PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR _____ SAMEDI 9 MARS 2019

 GUADELOUPE _____ SAMEDI 16 MARS 2019

 HAUTS-DE-FRANCE _____ SAMEDI 23 MARS 2019

 AUVERGNE-RHÔNE-ALPES _____ DIMANCHE 31 MARS 2019

 BRETAGNE _____ DATE À VENIR

 RÉUNION _____ DATE À VENIR

 BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ _____ DIMANCHE 31 MARS 2019

Championnat régional de musculation BFC

Dimanche 31 Mars à Crossfit Electron

1 Chemin du Bois de la Lavé, 25870 Châtillon-le-Duc

Tournoi mixte avec 2 catégories :

+ de 75kg et - de 75kg

+ une nouvelle catégorie MASTER pour les plus de 40 ans

licenciés 10 € et non licenciés avec certificat médical 15 €

Le championnat se déroule en trois épreuves

Une puissance

Une résistance

Une cardio



Possibilité de réaliser le championnat par équipe

Les 3 premiers de chaque catégorie sont qualifiés pour le championnat de France qui se déroulera à L' INSEP à Paris

**Inscription jusqu'au jours de l'épreuve , règlement et document sur le site de la FFHM
<http://www.ffhalteror.fr/Musculation/Championnats-regionaux/Les-epreuves>**