COMITE REGIONAL D'ILE-DE-FRANCE HMFAC

Séminaire

Organisé par la Commission Régionale de Culturisme FFHMFAC
« De la pratique de la musculation à la compétition culturiste »
CDFAS Eaubonne (95600)

Dimanche 8 février 2015 de 9h30 à 17h30

<http://www.culturisme-iledefrance.fr>

Le séminaire a pour but de faire connaître les bonnes pratiques de musculation pour des résultats effectifs et de faciliter l'accès à la compétition culturiste. Il est ouvert aux pratiquants de toutes les disciplines.

Il est destiné à tous les adhérent-es-s de clubs motivé-e-s par la musculation, cadres bénévoles de clubs, dirigeant-e-s de la région Île de France, ou athlètes intéressé-e-s à la compétition.

Participation aux frais (déjeuner et pauses inclus): licenciés FFHMFAC (tarif normal ou loisir) : **15€**, non licenciés **25 €** (dans la mesure des places disponibles)

Une confirmation d'inscription sera envoyée **pour tout envoi effectué avant le 5 février**. Au-delà veuillez confirmer en téléphonant à L. Hamzi ou P. Deransart.

Inscription envoyer le formulaire d'inscription à Laurent Hamzi laurent.hamzi@swisslife.fr

Règlement sur place, par chèque seulement, à l'ordre de « *Comité d'Île de France d'Haltérophilie* »

Renseignements. Merci d'adresser vos questions à la personne compétente.

B. Colin, bobohaltero95@hotmail.fr 06 60 52 56 53 (**accès, organisation locale CDFAS, résa hôtel**)

P. Deransart, pierre@deransart.fr 07 78 26 34 70 (**contenus du stage, règlements par chèque**)

L. Hamzi, laurent.hamzi@swisslife.fr 06 31 98 65 93, (**inscriptions, confirmations**)

Lieu et accès

Centre Départemental de Formation et d'Animation Sportives (CDFAS)

64, rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

Tél : 01.34.27.28.50

<http://www.cdfas.com/en/cdfas/coordonnees-et-acces>

Le centre a des possibilités **d'hébergement**.

Possibilité de **parking** gratuit sur place, **entrée du séminaire par l'accueil**.

Accès par la route : venant de Cergy ou de Paris, prendre la A15 sortie N170 Sannois-Saint-Gratien, puis direction Eaubonne; suivre le fléchage CDFAS, longer le stade Michel Hidalgo, et avant la gare d'Ermont Eaubonne, prendre à droite la rue des Bouquinvilles.

Transports en commun : Le CDFAS est à 600 m de la gare (suivre le fléchage)

SNCF : Gare d'Ermont Eaubonne (Paris Nord)

RER : ligne C1, même gare.