



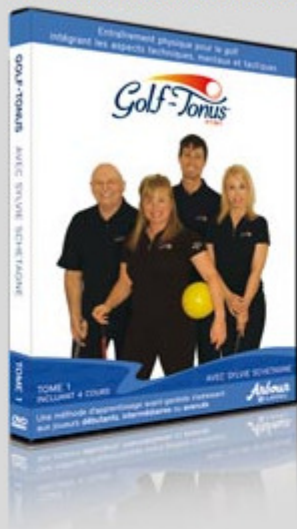
Bonjour à tous!

Bonne année 2012! Je vous souhaite d'animer votre vie de nouveaux défis! De trouver le courage de traverser les vallées creuses qui mèneront à votre dépassement! Santé, Amour, Paix et Rêves Réalisés!

Votre golfeuse professionnelle qui pense à vous!

Sylvie Schetagne

Procurez-vous
dès maintenant le DVD
de Golf-Tonus PTMT



Disponible au coût de 29,95 \$

*Pour commander ou visionner
un extrait visitez notre site Web!*

facebook

Venez nous rejoindre sur
notre page Facebook!

Ce bulletin est possible grâce
à la participation de

DI&BRI GESTION
MARKETING
SPORT. LOISIR. SANTE

Le conseil du mois

présenté par Arbour Volkswagen de Laval



Une bonne habitude à développer : L'échauffement!

Afin d'aider à prévenir les blessures liées au golf, surtout en début de saison, il est primordial d'effectuer un bon échauffement avant chaque pratique ou partie.

Il importe de comprendre que l'échauffement apporte aussi bien des bienfaits physiques que psychologiques.

Voici les quatre étapes de l'échauffement :

1. Vous devez d'abord augmenter la température de votre corps en faisant 5 à 10 minutes d'exercices légers (vélo, course sur place);
2. Continuez par la suite avec la rotation des membres en commençant par votre tête, vos bras, vos jambes et vos pieds;
3. Faites des élans partiels à une vitesse d'exécution de 25% de votre vitesse maximale avec votre bois n° 1 sans balles tout en augmentant votre vitesse graduellement.
4. Frappez enfin des balles de façon graduelle, c'est-à-dire en commençant avec votre fer le plus court vers les bâtons le plus long.

L'échauffement est détaillé dans notre DVD de Golf-Tonus dans la section échauffement.

www.golf-tonus.com