

## Voyages-stages de golf

### Témoignage :

«Un simple mot pour dire à quel point j'ai aimé mon stage. L'organisation fut extraordinaire tout a été parfait du début jusqu'à la fin. Sylvie est d'un professionnalisme étonnant!»

Marie-France Trudel  
Voyage-stage Mexique 2011

Quatre destinations par année : (voir site Internet)

- 1<sup>er</sup> Mi-novembre : pour FEMMES
- 2<sup>e</sup> Mi-novembre : mixte
- 3<sup>e</sup> Mi-février : mixte
- 4<sup>e</sup> Début avril : pour FEMMES
- 5<sup>e</sup> Fin avril : mixte



Tous les voyages-stages sont composés d'un maximum de 8 à 12 golfeurs incluant Sylvie Schetagne.

### Participez à notre concours!

Courez la chance de gagner un voyage-stage avec Sylvie! Inscrivez-vous sur notre site internet ou chez Arbour Volkswagen de Laval, commanditaire du prix. Le tirage aura lieu au **Salon du golf en mars** prochain!

### Session : Été

#### Cours classique de golf avec balles

La session d'été est offerte aux golfeurs ayant complété au moins une session de Golf-Tonus. L'accent des cours d'été est davantage porté sur les habiletés tactiques.

- 6 cours (3 à 6 participants)
- Un résumé audio de tous les cours seront envoyé
- 325 \$ (taxes en sus)

#### 6 cours de 1h30

#### Départ : Début avril à mi-octobre

#1 : Bois #1 et entraînement	Horaire variable disponible à partir de la mi-mars
#2 : Fers longs et bois d'allées	1 à 2 cours par mois
#3 : Approches 30 verges, sable	<b>Laval :</b> Les lundis : 18h45 à 20h15 Les jeudis : 18h45 à 20h15 Les vendredis : 9h30 à 11h00
#4 : Coups roulés : 6, 10, 30	<b>La Prairie :</b> Les lundis : 18h45 à 20h15 Samedi : 15h30 à 17h00
#5 : Approches roulées	
#6 : Résumé/Questions	

**Cours privé :** Analyse vidéo, audio de cours envoyé 75\$/heure (rabais pour membres Golf-Tonus)

**Certificat-cadeau disponible!**

## Tournoi de golf annuel



### Début mai

Démarrez votre saison de golf avec le tournoi annuel de Golf-Tonus.

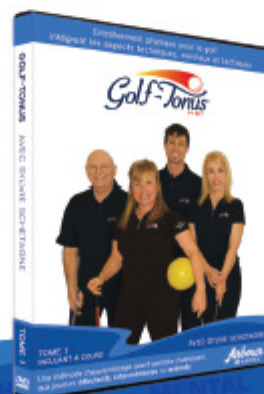
**Formez votre équipe dès maintenant!**

«Je vous attends au par trois pour un défi amusant!  
Au plaisir de vous voir!

Sylvie Schetagne

**INSCRIVEZ-VOUS  
EN LIGNE  
OU  
PAR TÉLÉPHONE**

[www.golf-tonus.com](http://www.golf-tonus.com)  
**(514) 574-2967**  
[info@golf-tonus.com](mailto:info@golf-tonus.com)



Procurez-vous le DVD de Golf-Tonus  
disponible sur notre site Web



## Programmation 2012-2013



**Améliorez votre golf!**

## Golf-Tonus, un programme efficace

La mission de Golf-Tonus PTMT consiste à élever le niveau de jeu des golfeurs durant la saison froide peu importe leur niveau de jeu : débutant, intermédiaire ou avancé. Les cours de Golf-Tonus PTMT visent à améliorer les habiletés fondamentales au golf, soit les habiletés physiques, techniques, mentales et tactiques.

« Le meilleur cours que nous avons suivi depuis que nous pratiquons le golf! »

Lynda et Daniel Descaries  
(un couple de clients ravis)

### Sylvie Schetagne

À l'origine du programme Golf-Tonus PTMT, Sylvie Schetagne est une golfeuse professionnelle active sur les circuits québécois et canadien. Elle est enseignante membre des associations québécoise et canadienne des golfeurs professionnels (AGPQ et ACGP).

Sylvie détient un baccalauréat en éducation physique et une maîtrise en sciences de l'activité physique (M.Sc.) dont le mémoire de recherche portait sur le golf.

Arbour  
LAVAL



### GOLF-TONUS c'est :

- Un programme de groupe
- Un programme privé
- Des voyages-stages de golf à l'étranger

### Programme de groupe de Golf-Tonus PTMT

(6 à 10 participants)

Méthode d'apprentissage avant-gardiste, les golfeurs apprennent, sans balle et au rythme de la musique, 32 habiletés techniques en huit cours pour améliorer leur élan de golf. Ils se livrent à un entraînement structuré visant à améliorer le tonus musculaire, la souplesse en plus d'un entraînement mental spécifique au golf.

- 8 cours de 2 heures
- 2 analyses techniques
- 1 carte pédagogique
- 1 programme d'entraînement
- Possibilité de participer aux pratiques supervisées avec balles.

Tarif : 325 \$ par participant (taxes en sus)

(rabais pour couple et membres du Tennis 13 Laval)

## Calendrier des activités

### Sessions de Golf-Tonus : Automne et Hiver

Horaire des sessions et des cours

8 cours de 2h	Session AUTOMNE	Session HIVER
	Départ : mi-octobre	Départ : mi-janvier
#1 : Posture	3 <sup>e</sup> semaine d'oct.	3 <sup>e</sup> sem. de jan.
#2 : Prise #1	4 <sup>e</sup> d'octobre	4 <sup>e</sup> de janvier
#3 : Prise #2	1 <sup>er</sup> de novembre	1 <sup>er</sup> de février
#4 : Finition	2 <sup>e</sup> de novembre	2 <sup>e</sup> de février
Pause pour Voyage-stage	<b>Voyage-stage mi-novembre et mi-février</b>	
#5 : Transition	4 <sup>e</sup> de novembre	1 <sup>er</sup> de mars
#6 : Montée	1 <sup>er</sup> de décembre	2 <sup>e</sup> de mars
#7 : Impact	2 <sup>e</sup> de décembre	3 <sup>e</sup> de mars
#8 : Traversée	Fin : 3 <sup>e</sup> de déc.	Fin : 4 <sup>e</sup> de mars

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	11h45 à 13h45 **	10h00 à 12h00 **		11h45 à 13h45 **	12h15 à 14h15 ***	
			12h30 à 14h30 **		12h30 à 14h30 *J+P	12h30 à 14h30 *
19h30 à 21h30 **		20h15 à 22h15 *	19h30 à 20h45	19h20 à 21h20 **	14h20 à 16h20 **	

Légende : Tennis 13 Laval Tennis Île des Sœurs Dôme de Kirkland : Pratiques supervisées (avec balles)

\* : Débutant; pour golfeurs débutants.

\*J+P : Débutants juniors; pour juniors avec ou sans parents.

\*\* : Niveau 2; pour tous les niveaux de débutant à avancé.

\*\*\* : Niveau 3; pour golfeurs ayant maîtrisés le niveau 2.

