



LES HABILÉTÉS STATIQUES

1. La posture
2. La prise cible
3. La prise arrière
4. La finition

LES HABILÉTÉS DYNAMIQUES

(Préalable idéale, maîtriser les habiletés statiques)

5. Le transfert de poids
6. La montée
7. L'impact
8. La traversée

LA SÉRIE « JEUX COURTS »

(Préalable idéale, maîtriser les habiletés statiques et dynamiques)

09. Les petites approches
10. Les moyennes approches
11. Les coups roulés
12. La fosse de sable

Nouveauté 2017

LA SÉRIE « LES COUPS SPÉCIAUX »

(Préalable pour 14 et 16, avoir fait la série jeux courts)

13. Le bois #1 et les bois d'allée
14. La lecture des verts
15. Les coups en pentes + trajectoires spécifiques
16. Les subtilités des coups d'approches courts et moyens



17. LA SÉRIE « LES GROUPES FLEXIBLES »

L'horaire, l'endroit, le sujet, les participants et la durée, tout peut-être flexible.

Choix de 4 ou 8 cours flexibles à l'intérieure de la matrice.

18. Partie de golf avec votre Pro

9 trous : vous jouez une partie de 9 trous avec votre pro et 2 autres apprentis, idéalement de votre niveau de jeu. (Préalable, avoir déjà suivi la session de cours de Golf-Tonus. Deux cours de votre série Groupes Flexibles seront déduits)

Option disponible à compter de septembre 2017

18 trous : vous jouez une partie complète de 18 trous avec votre pro et 2 autres apprentis, idéalement de votre niveau de jeu. (Préalable, avoir déjà suivi la session de cours de Golf-Tonus. Trois cours de votre série Groupes Flexibles seront déduits)

Voyages-stages Golf-Tonus PTMT

5 voyages annuels : Voir les prochaines destinations sur les site Golf-Tonus.com

WWW.GOLF-TONUS.COM | 514 574-2967

Tennis 13 (TEN13) Tennis Ile des Soeurs (IDS) et Dôme Kirkland (Dôme)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Groupe 1-IDS : 11 h 15 à 13 h 15 Cours #1 le 16 octobre Cours #2 le 23 octobre Cours #3 le 30 octobre Cours #4 le 06 novembre Pause 1 Cours #5 le 27 novembre Cours #6 le 04 décembre Cours #7 le 11 décembre Cours #8 le 18 décembre Pause 2	Groupe 3-DÔME : 9 h 30 à 11 h 00 Cours #1 le 17 octobre Cours #2 le 24 octobre Cours #3 le 31 octobre Cours #4 le 07 novembre Pause 1 Cours #5 le 28 novembre Cours #6 le 05 décembre Cours #7 le 12 décembre Cours #8 le 19 décembre Pause 2	Groupe 5-TEN13 : 12 h 45 à 14 h 45 Cours #1 le 18 octobre Cours #2 le 25 octobre Cours #3 le 01 novembre Cours #4 le 08 novembre Pause 1 Cours #5 le 29 novembre Cours #6 le 06 décembre Cours #7 le 13 décembre Cours #8 le 20 décembre Pause 2		Groupe 7-IDS : 13 h 30 à 15 h 30 Cours #1 le 20 octobre Cours #2 le 27 octobre Cours #3 le 03 novembre Cours #4 le 10 novembre Pause 1 Cours #5 le 24 novembre Cours #6 le 01 décembre Cours #7 le 08 décembre Cours #8 le 15 décembre Pause 2	Groupe 9-DÔME : 9 h 00 à 10 h 30 Cours #1 le 28 octobre Cours #2 le 11 novembre Pause 1 Cours #3 le 25 novembre Cours #4 le 09 décembre Pause 2	Groupe 14-IDS : 9 h 30 à 11 h 30 Cours #1 le 29 octobre Cours #2 le 26 novembre Cours #3 le 10 décembre Cours #4 le 17 décembre Pause 1 Cours #5 le 29 octobre Cours #6 le 26 novembre Cours #7 le 10 décembre Cours #8 le 17 décembre Pause 2
Groupe 2-IDS : 13 h 15 à 15 h 15 Cours #5 le 16 octobre Cours #6 le 23 octobre Cours #7 le 30 octobre Cours #8 le 06 novembre Pause 1 Cours #9 le 27 novembre Cours #10 le 04 décembre Cours #11 le 11 décembre Cours #12 le 18 décembre Pause 2	Groupe 4-DÔME : 11 h 00 à 12 h 30 Cours #5 le 17 octobre Cours #6 le 24 octobre Cours #7 le 31 octobre Cours #8 le 7 novembre Pause 1 Cours #9 le 28 novembre Cours #10 le 05 décembre Cours #11 le 12 décembre Cours #12 le 19 décembre Pause 2		Groupe 6-IDS : 19 h 55 à 21 h 55 Cours #1 le 19 octobre Cours #2 le 26 octobre Cours #3 le 2 novembre Cours #4 le 9 novembre Pause 1 Cours #5 le 23 novembre Cours #6 le 30 novembre Cours #7 le 07 décembre Cours #8 le 14 décembre Pause 2	Groupe 8-IDS : 15 h 30 à 17 h 30 Cours #5 le 20 octobre Cours #6 le 27 octobre Cours #7 le 03 novembre Cours #8 le 10 novembre Pause 1 Cours #9 le 24 novembre Cours #10 le 01 décembre Cours #11 le 08 décembre Cours #12 le 15 décembre Pause 2	Groupe 10-DÔME : 10 h 45 à 12 h 15 Cours #5 le 28 octobre Cours #6 le 11 novembre Pause 1 Cours #7 le 25 novembre Cours #8 le 9 décembre Pause 2	Groupe 15-IDS : 11 h 30 à 13 h 30 Cours #5 le 29 octobre Cours #6 le 26 novembre Cours #7 le 10 décembre Cours #8 le 17 décembre Pause 1 Cours #9 le 29 octobre Cours #10 le 26 novembre Cours #11 le 10 décembre Cours #12 le 17 décembre Pause 2
					Groupe 11-TEN13 : 13 h 30 à 15 h 30 Cours #1 le 28 octobre Cours #2 le 11 novembre Pause 1 Cours #3 le 25 novembre Cours #4 le 09 décembre Pause 2 Groupe 12-TEN13 : 15 h 30 à 17 h 30 Cours #5 le 28 octobre Cours #6 le 11 novembre Pause 1 Groupe 13-TEN13 : 19 h 30 à 21 h 30 Cours #1 le 24 novembre Cours #2 le 01 décembre Cours #3 le 08 décembre Cours #4 le 15 décembre Pause 2	Groupe 12-TEN13 : 15 h 30 à 17 h 30 Cours #7 le 25 novembre Cours #8 le 09 décembre Pause 2

Consultez l'agenda en ligne de Sylvie Schetagne



Pause 1 : du 12 au 19 nov Punta Cana
Pause 2 : du 11 au 18 janvier 2018 Panama