



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Lancement du DVD Golf-Tonus – Tome 1

S'entraîner pour le golf à la maison... c'est maintenant possible!

Laval, le 29 avril 2009 – C'est aujourd'hui qu'à eu lieu le lancement du premier DVD du programme d'entraînement avant-gardiste Golf-Tonus PTMT. L'événement, qui s'est déroulé en présence des commanditaires, des partenaires, de représentant des médias et de personnalités du monde du golf, avait lieu dans les locaux de Arbour Volkswagen à Laval, commanditaire principal de Golf-Tonus.

Avec ce DVD, les golfeurs débutants, intermédiaires ou avancés, tant les hommes que les femmes, peuvent désormais améliorer leur condition physique et leur golf à la maison, sans balle et au son d'une musique entraînante.

Développé et offert par la golfeuse professionnelle Sylvie Schetagne depuis plusieurs années, le programme Golf-Tonus atteint ainsi de nouveaux sommets, au grand plaisir de sa conceptrice :

« le lancement du premier DVD de Golf-Tonus aujourd'hui est le résultat d'un long parcours, de beaucoup de travail et de belles et précieuses collaborations. J'ai rêvé à ce DVD pendant longtemps et je peux dire que le résultat est supérieur à mes attentes. Je suis très fière du produit que nous avons réalisé! »

Le programme Golf-Tonus

Le programme Golf-Tonus PTMT se démarque par l'introduction des quatre aspects fondamentaux reliés à la performance sportive, soit le physique, la technique, le mental et la tactique. Ainsi, après chaque entraînement, le golfeur améliore sa technique de golf en plus de se livrer à un entraînement physique axé sur la force et l'endurance musculaires ainsi que sur la souplesse. Le golfeur développe également des habiletés psychologiques propres au golf et apprend à structurer sa pensée tactique. De plus, l'utilisation de la musique aide à acquérir un rythme de frappe.

Un DVD complet

Le DVD présente quatre séances d'entraînement avec quatre habiletés techniques chacune, tout en intégrant trois niveaux d'intensité. Cet entraînement physique est des plus complets avec des dizaines d'exercices sollicitant les muscles utilisés au golf. En plus, le DVD comprend des séances d'échauffement, d'étirement, de respiration et de relaxation musculaire. D'une durée approximative de 3 heures, le DVD est offert au coût de 29,95 \$ sur le site web www.golf-tonus.com.

À propos de Sylvie Schetagne

Membre de l'Association canadienne des golfeurs professionnels (ACGP) et de l'Association des golfeurs professionnels du Québec (AGP), Sylvie Schetagne est une joueuse active, notamment sur le circuit canadien féminin de golf. Elle détient une maîtrise en sciences de l'activité physique (M.Sc.) avec un mémoire portant sur la psychologie du golf ainsi qu'un baccalauréat en enseignement de l'activité physique (B.Sc.).