

Gagner un voyage-stage

tout en améliorant votre golf...



**DÉFI
Santé
Golf**

Créez votre **DÉFI SANTÉ GOLF** et courez la chance de **gagner** un voyage-stage à **Punta Cana** du 12 au 19 novembre 2017 avec la professionnelle de golf **Sylvie Schetagne** commandité par **Club Voyages Raymonde Potvin** !

Inscriptions en ligne
www.golf-tonus.com

club  voyages
Raymonde Potvin

514.574.2967

Comment réussir votre défi ?

1. Le **CONCOURS DÉFI SANTÉ GOLF** veut influencer votre forme pour le golf. Pour réussir votre défi, vous devez le créer vous-même, avec ou sans l'aide d'un intervenant en activités physiques ou un professionnel de golf, en fonction de vos forces et de vos faiblesses liées à votre santé. Trouvez au moins un élément lié à vos habitudes de vie et un autre lié à votre golf.
2. Déterminer le nombre de semaines de votre défi. Il doit avoir une durée de trois (3) ou de six (6) à huit (8) semaines, ce choix affecte votre nombre de coupons de participation après la réussite de votre défi. Voici un exemple :

Moi, Sylvie Schetagne, je choisis un DÉFI SANTÉ GOLF sur 3 semaines, du 30 octobre au 19 novembre !

3. Choisir vos objectifs qui représentent votre DÉFI SANTÉ GOLF à écrire dans les carrés plus bas. Ils doivent comporter un seul verbe d'action, être mesurables et quantifiables dans le temps. Créer des objectifs atteignables pour améliorer votre sentiment de compétence ! Choisir au moins un (1) objectif qui améliorera vos habitudes de vie lié à votre santé et choisir un éducatif ou une tâche de golf qui améliorera votre golf, voici un exemple :

DÉFI SANTÉ A	DÉFI SANTÉ B	DÉFI SANTÉ C	DÉFI GOLF
Marcher 3 fois semaine 30 minutes.	Ne pas manger de sucre pour 3 semaines.		Travailler mon éducatif sur l'impact 2 fois semaine durant 10

4. Planifier votre tableau au complet à mine en fonction du nombre de semaines trois (3) ou six (6) à huit (8) de votre défi. On doit voir votre plan d'actions pour toutes les semaines. Une fois que votre tableau est rempli, vous devez l'envoyer par courriel au info@golf-tonus.com en prenant en photo la feuille de votre plan avant la date votre départ.
5. Pour chaque action planifié dans votre tableau, au jour de l'action, encerclez en rouge lorsque vous faites votre défi, comme dans l'exemple plus bas à la semaine #1.
6. Si vous ne faites pas votre défi au jour planifié, marquer d'un X à l'encre bleu sur l'action non-fait et planifier la même action ailleurs dans le tableau mais cette fois à l'encre bleu. Vous continuez d'encerclez en rouge si vous faites par la suite. Pour réussir votre défi, toutes les actions planifiées doivent être réalisées.

SEMAINE #1	30	31	1 NOV.	2	3	4	5
DE VOTRE DÉFI	(A) (B)	(B) (GOLF)	(B)	(A) (B)	(B) (GOLF)	(A) (B)	(B)
SEMAINE #2	6	7	8	9	10	11	12
DE VOTRE DÉFI	(A) (B)	(B) (X) (F)	(B) (GOLF)	(X) (B)	B GOLF A	A B	B
VOYAGE-STAGE À PUNTA CANA DU 13 AU 20 NOVEMBRE OUVERT À TOUS							
SEMAINE #3	13	14	15	16	17	18	19
DE VOTRE DÉFI	A B	B GOLF	B	A B	B GOLF	A B	B

7. Pour obtenir les coupons de participation en extra dans la boîte de concours, par la réussite de votre défi, et ainsi augmenter vos chances de gagner le VOYAGE-STAGE de golf avec la professionnelle Sylvie Schetagne à PUNTA CANA en novembre 2017 commandité par Club Voyages Raymonde Potvin, voici les étapes à suivre :

- A) S'inscrire en ligne si vous n'êtes pas inscrit dans une session de cours avec Golf-Tonus au coût de 10 \$ sur dollaractif.com. Ainsi vous optez un coupon de participation dans la boîte de concours.
- B) Remplir le tableau des objectifs à réaliser à toutes les semaines à mine en fonction du nombre de semaines de votre défi.
- C) Envoyer par courriel au info@golf-tonus.com votre plan détaillé avant la date de départ de votre défi.
- D) Après les semaines 8. Pour un défi réussi sur trois semaines un (1) coupon en extra rose sera ajouté dans la boîte de concours tandis qu'un défi sur six (6) à huit (8) 3 coupons en extra rose seront ajoutés par les organisateurs. Voir les règles détaillées sur le site Web.

9. Bon DÉFI SANTÉ GOLF ! Le tirage du gagnant du VOYAGE-STAGE À PUNTA CANA commandité par CLUB VOYAGES RAYMONDE POTVIN aura lieu au **TOURNOI ANNUEL GOLF-TONUS « Allié de votre Santé » présenté par Dollaractif.com le 28 mai prochain.**

Par Sylvie Schetagne, Maîtrise en sciences de l'activité physique (M.Sc.), Golfeuse professionnelle Classe A PGA du Canada



DÉFI SANTÉ GOLF #1 SESSION D'AUTOMNE

entre le 30 octobre et le 17 décembre 2016

Moi, _____, je choisis un DÉFI SANTÉ GOLF sur ____ semaines, du _____ au _____!

DÉFI SANTÉ A	DÉFI SANTÉ B	DÉFI SANTÉ C	DÉFI GOLF
---------------------	---------------------	---------------------	------------------

	30	31	1 NOV.	2	3	4	5
SEMAINE #1 DE VOTRE DÉFI							
SEMAINE #2 DE VOTRE DÉFI	6	7	8	9	10	11	12
VOYAGE-STAGE À PUNTA CANA DU 13 AU 20 NOVEMBRE OUVERT À TOUS							
SEMAINE #3 DE VOTRE DÉFI	13	14	15	16	17	18	19
SEMAINE #4 DE VOTRE DÉFI	20	21	22	23	24	25	26
SEMAINE #5 DE VOTRE DÉFI	27	28	29	30	1 DÉC.	2	3
SEMAINE #6 DE VOTRE DÉFI	4	5	6	7	8	9	10
SEMAINE #7 DE VOTRE DÉFI	11	12	13	14	15	16	17
SEMAINE #8 DE VOTRE DÉFI	18	19	20	21	22	23	24

DÉFI SANTÉ GOLF #2 SESSION D'HIVER

entre le 29 janvier et le 25 mars 2017

Moi, _____, je choisis un DÉFI SANTÉ GOLF sur ____ semaines, du _____ au _____!

DÉFI SANTÉ A

DÉFI SANTÉ B

DÉFI SANTÉ C

DÉFI GOLF

	29	30	31	1 FÉV.	2	3	4
SEMAINE #1 DE VOTRE DÉFI							
VOYAGE-STAGE AU PANAMA DU 5 AU 12 FÉVRIER OUVERT À TOUS							
	5	6	7	8	9	10	11
SEMAINE #2 DE VOTRE DÉFI							
	12	13	14	15	16	17	18
SEMAINE #3 DE VOTRE DÉFI							
	19	20	21	22	23	24	25
SEMAINE #4 DE VOTRE DÉFI							
	26	27	28	1 MARS	2	3	4
SEMAINE #5 DE VOTRE DÉFI							
	5	6	7	8	9	10	11
SEMAINE #6 DE VOTRE DÉFI						EXPOGOLF OTTAWA	EXPOGOLF OTTAWA
	12	13	14	15	16	17	18
SEMAINE #7 DE VOTRE DÉFI						EXPOGOLF MTL	EXPOGOLF MTL
	19	20	21	22	23	24	25
SEMAINE #8 DE VOTRE DÉFI	EXPOGOLF MTL TIRAGE CONCOURS ARBOUR						
VOYAGE-STAGE AU MEXIQUE DU 25 MARS AU 1er AVRIL OUVERT À TOUS							

Par Sylvie Schetagne, Maîtrise en sciences de l'activité physique (M.Sc.), Golfeuse professionnelle Classe A PGA du Canada



DÉFI SANTÉ GOLF #3 SESSION DU PRINTEMPS

entre le 2 avril et le 20 mai 2017

Moi, _____, je choisis un DÉFI SANTÉ GOLF sur ____ semaines, du _____ au _____!

DÉFI SANTÉ A	DÉFI SANTÉ B	DÉFI SANTÉ C	DÉFI GOLF
---------------------	---------------------	---------------------	------------------

	2 AVRIL	3	4	5	6	7	8
SEMAINE #1 DE VOTRE DÉFI							EXPOGOLF QUÉBEC
SEMAINE #2 DE VOTRE DÉFI	9 EXPOGOLF QUÉBEC	10	11	12	13	14	15
SEMAINE #3 DE VOTRE DÉFI	16	17	18	19	20	21	22
VOYAGE-STAGE À MYRTLE BEACH CONCOURS-ARBOUR DU 23 AU 30 AVRIL OUVERT À TOUS							
SEMAINE #4 DE VOTRE DÉFI	23	24	25	26	27	28	29
VOYAGE-STAGE À HILTON HEAD (2e EXPÉRIENCE DE STAGE) DU 30 AVRIL AU 7 MAI OUVERT À TOUS							
SEMAINE #5 DE VOTRE DÉFI	30	1 MAI	2	3	4	5	6
SEMAINE #6 DE VOTRE DÉFI	7	8	9	10	11	12	13
SEMAINE #7 DE VOTRE DÉFI	14	15	16	17	18	19	20
TIRAGE DU GAGNANT	DIMANCHE 28 MAI						
	TIRAGE DU GAGNANT DU CONCOURS DÉFI SANTÉ GOLF 2016-2017 D'UN VOYAGE-STAGE AVEC LA PROFESSIONNELLE SYLVIE SCHETAGNE À PUNTA CANA COMMANDITÉ PAR CLUB VOYAGES RAYMONDE POTVIN AU TOURNOI DE GOLF-TONUS « L'allié de votre santé » PRÉSENTÉ PAR DOLLARACTIF.COM						

Par Sylvie Schetagne, Maîtrise en sciences de l'activité physique (M.Sc.), Golfeuse professionnelle Classe A PGA du Canada



WWW.GOLF-TONUS.COM | 514.574.2967