

**Les séries  
statiques et  
dynamiques**  
automne, hiver



**Les séries  
tactiques**

**La matrice  
Golf-Tonus  
PTMT**  
menu des séances

**LES HABILETÉS STATIQUES**

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

**LES HABILETÉS 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)
- # 9. Les petites approches
  - # 10. Les moyennes approches
  - # 11. Les coups roulés
  - # 12. La fosse de sable

**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

**La série  
flexible**



**Sur le  
parcours**

**# 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)

**Voyages-stages Golf-Tonus PTMT**  
5 voyages annuels : Voir les prochaines destinations sur les site [Golf-Tonus.com](http://Golf-Tonus.com)

**Option disponible à compter de septembre**

**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)

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