



Les entreprises
de réfrigération

CLIMATISATION | VENTILATION | RÉFRIGÉRATION



WWW.ENTREPRISESLS.COM

Chez Les entreprises de réfrigération LS, nous sommes des pros de la réfrigération, de la climatisation et de la ventilation, mais certainement pas du golf.

Pour le plaisir, nous avons décidé de vous partager quelques trucs qui nous aident parfois à ne pas avoir l'air trop fous !



1. On se vêtit comme les pros

Le golf est un sport aux origines écossaises et anglaises, l'accoutrement du golfeur se doit encore de respecter des règles très traditionnelles. Nous vous recommandons donc fortement d'éviter les looks à la militaire (pantalons cargos), punk (trous et mèche), de soirée festive (jupes courtes ou décolletés) ou encore du sportif de salles de gym (spandex et camisoles).

Si vous désirez vous habiller comme les pros, consultez les conseils qui se trouvent sur le site de Golf Canada. (<http://www.golfcanada.ca/app/uploads/2013/10/Dress-Code-Policy.pdf>)

2. On fait des étirements

Peu importe notre âge, nous faisons quelques étirements de base (dos, bras et jambes) avant de jouer. L'objectif est d'éviter les raideurs musculaires du lendemain, qui amènent bien souvent quelques pointes d'humour désobligeantes de nos collègues !

Pour quelques exemples, visitez le site de l'Association chiropratique canadienne : <http://www.chiropractic.ca/fr/ressources/exercices-detirement-pour-les-golfeurs>

3. On se concentre sur l'aspect psychologique du golf

Si dans certains sports, on privilégie le tonus musculaire, au golf, la clé du succès est la force du mental. Soyons honnêtes, il s'agit d'un tournoi de brasseurs. Si vos habiletés physiques se trouvent réduites, vous pouvez toujours vous rabattre sur votre bonne humeur !



**MARC-ANDRÉ RAVARY,
ING.**

Responsable du dév. des affaires
Téléphone : 514 592-5243
Courriel : maravary@entreprisesls.com

LES CONSEILS DE LS

On s'occupe de vous garder au frais !

Nous vous conseillons de mettre une bouteille d'eau au congélateur, la veille de votre journée de golf et de la sortir au moment de partir vers votre tournoi.

En plus de vous hydrater, elle pourrait s'avérer être un excellent *icepac* pour rafraîchir vos autres consommations.

Vous avez des commentaires?
Écrivez-nous à maravary@entreprisesls.com

Laval
1610, rue Guillet, Laval (QC), H7L 5B2

Boucherville
1390 D, de Coulomb, Boucherville (QC), J4B 7J4

St Jérôme
7, rue John-F.-Kennedy, bureau A-10,
Saint-Jérôme (QC), J7Y 4B4

Tél. sans frais : 1 (877) 582-8105 - Tél. principal : (450) 682-8105