

- ★ ENTORSES ET FRACTURES
- ★ MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES
- ★ BURSITES, TENDINITES, CAPSULITES
- ★ HERNIES DISCALES

NICOLE  
BILODEAU,  
physiothérapeute



## PRÉPAREZ VOTRE GOLF

Vous désirez *jouer au golf tout l'été* au moins 2 à 3 fois par semaine. Ceci demande d'*être souple au cou et au dos* pour éviter les blessures.

C'est vrai que lors d'une partie de golf vous ne sentez aucune douleur. Toutefois regardez tous les petits problèmes de cou, de dos et de douleur aux bras qui se développent au cours de la saison.

Vous investissez beaucoup pour vos dépenses de golf...

Pourquoi ne pas *investir dans une bonne préparation* pour améliorer votre qualité de jeu et multiplier vos chances de *jouer sans douleur*.



Vous désirez améliorer vos performances? notre thérapeute du sport saura vous donner *un programme d'exercice précis*, selon votre condition physique.

Notre équipe est là pour vous le jour et le soir. N'hésitez pas à nous consulter.

*Nicole Bilodeau, pht et son équipe*

### Physiothérapie - Thérapie du sport - Massothérapie

Accès direct: même en urgence sur rendez-vous

**CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE  
NICOLE B. DESROCHERS inc.**

210, rue Principale, **St-Basile-le-Grand**, J3N 1M5

**Ouvert**  
lundi au jeudi  
8h à 21h.  
vendredi  
8h à 17h.

[www.physiodesrochers.ca](http://www.physiodesrochers.ca)

**450 653-1880**

