

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Printemps 2022

GUIDE DE L'EXPÉRIENCE WELLNESS

Entourage sur-le-Lac vous propose de nombreuses activités et une expérience complète axée sur le bien-être et l'art de vivre. Tout au long de votre séjour, vous pourrez bénéficier de commodités et d'activités qui sont rendues possibles grâce aux frais communs de séjour. À vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié!

- ~ Activités sportives animées par un entraîneur
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Jacuzzi extérieur, ouvert de 7 h à 22 h
- ~ Vélos hybrides
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Accès à l'application Pressreader

JEUDI 28 AVRIL

7:30 - 8:15
Spinning
avec Julie
RDV au gym

13 h 30 - 15 h 30
Bain de forêt**
avec Sylvie, naturaliste
RDV à la réception

VENDREDI 29 AVRIL

8 h - 9 h
Yoga*
avec Andréanne
RDV au gym

13 h 30 - 15 h 30
Bain de forêt**
avec Sylvie, naturaliste
RDV à la réception

SAMEDI 30 AVRIL

13 h 30 - 15 h 30
Bain de forêt**
avec Sylvie, naturaliste
RDV à la réception

DIMANCHE 1^{ER} MAI

9 h - 10 h
Yoga*
avec Élie
RDV au gym

JEUDI 5 MAI

7:30 - 8:15
Spinning
avec Julie
RDV au gym

13 h 30 - 15 h 30
Bain de forêt**
avec Sylvie, naturaliste
RDV à la réception

VENDREDI 6 MAI

8 h - 9 h
Yoga*
avec Andréanne
RDV au gym

13 h 30 - 15 h 30
Bain de forêt**
avec Sylvie, naturaliste
RDV à la réception

SAMEDI 7 MAI

13 h 30 - 15 h 30
Bain de forêt**
avec Sylvie, naturaliste
RDV à la réception

DIMANCHE 8 MAI

9 h - 10 h
Yoga*
avec Élie
RDV au gym

*Joyeuse
Fête des
Mères!*

Description des activités

- * Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21 h le soir précédent.
- ** Bain de forêt:
Préparez-vous à marcher 5 km dans les bois.

Ce calendrier est sujet à changement.

**BIEN DORMIR.
BIEN BOUGER.
BIEN MANGER.
BIEN BOIRE.**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Printemps 2022

GUIDE DE L'EXPÉRIENCE WELLNESS

Entourage sur-le-Lac vous propose de nombreuses activités et une expérience complète axée sur le bien-être et l'art de vivre. Tout au long de votre séjour, vous pourrez bénéficier de commodités et d'activités qui sont rendues possibles grâce aux frais communs de séjour. À vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié!

- ~ Activités sportives animées par un entraîneur
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Jacuzzi extérieur, ouvert de 7 h à 22 h
- ~ Vélos hybrides
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Accès à l'application Pressreader

JEUDI 12 MAI

7h30 - 8h15
Spinning
avec Julie
RDV au gym

VENDREDI 13 MAI

8h - 9h
Yoga*
avec Andréanne
RDV au gym

SAMEDI 14 MAI

9h - 10h
Yoga* avec Karine
RDV au gym
10h15 - 11h15
Marche autour du lac
avec Julie
RDV à la réception
13h30 - 14h30
Atelier de peinture
avec Claudine
RDV Corridor légendaire

DIMANCHE 15 MAI

9h - 10h
Yoga*
avec Élie
RDV au gym

JEUDI 19 MAI

7h30 - 8h15
Spinning
avec Julie
RDV au gym

VENDREDI 20 MAI

8h - 9h
Yoga*
avec Andréanne
RDV au gym

SAMEDI 21 MAI

9h30 - 10h30
Yoga*
avec Élie
RDV au gym

DIMANCHE 22 MAI

9h - 10h
Yoga*
avec Élie
RDV au gym

JEUDI 26 MAI

7h30 - 8h15
Spinning
avec Julie
RDV au gym

VENDREDI 27 MAI

8h - 9h
Yoga*
avec Andréanne
RDV au gym

SAMEDI 28 MAI

9h30 - 10h30
Yoga*
avec Élie
RDV au gym

DIMANCHE 29 MAI

9h - 10h
Yoga*
avec Élie
RDV au gym

13h30 - 15h30
Bain de forêt**
avec Sylvie, naturaliste
RDV à la réception

13h30 - 15h30
Bain de forêt**
avec Sylvie, naturaliste
RDV à la réception

13h30 - 15h30
Bain de forêt**
avec Sylvie, naturaliste
RDV à la réception

Description des activités

* Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21h le soir précédent.

** Bain de forêt:
Préparez-vous à marcher 5 km dans les bois.

Ce calendrier est sujet à changement.

**BIEN DORMIR.
BIEN BOUGER.
BIEN MANGER.
BIEN BOIRE.**