

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Automne 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 7h à 23h)
- ~ Billard
- ~ Baby-foot
- ~ Fatbikes
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Accès à l'application Pressreader

LUNDI 5 DÉC.

**8h - 9h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Andréanne  
RDV au gym

MARDI 6 DÉC.

**8h - 9h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Andréanne  
RDV au gym

MERCREDI 7 DÉC.

**8h - 9h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Andréanne  
RDV au gym

JEUDI 8 DÉC.

**8h - 9h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Élie  
RDV au gym

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

VENDEDI 9 DÉC.

**9h - 10h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Élie  
RDV au gym

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

SAMEDI 10 DÉC.

**9h30 - 10h30**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Élie  
RDV au gym

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

DIMANCHE 11 DÉC.

**9h30 - 10h30**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Véronique  
RDV au gym

LUNDI 12 DÉC.

**8h - 9h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Andréanne  
RDV au gym

MARDI 13 DÉC.

**8h - 9h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Andréanne  
RDV au gym

MERCREDI 14 DÉC.

**8h - 9h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Andréanne  
RDV au gym

JEUDI 15 DÉC.

**8h - 9h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Élie  
RDV au gym

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

VENDEDI 16 DÉC.

**9h - 10h**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Élie  
RDV au gym

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

SAMEDI 17 DÉC.

**9h30 - 10h30**  
Yoga\*  
si inscriptions  
avec Élie  
RDV au gym

**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.

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

*Ce calendrier est sujet à changement.*