

**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
- ~ Piscine ouverte de 8h à 22h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ Activités nautiques telles que Planche à pagaie (SUP), Kayak et Canot (disponibles de 8h à 8:00 pm)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Accès à l'application Pressreader
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

Description des activités

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

Ce calendrier est sujet à changement.

VENDREDI 1^{er} SEPTEMBRE

9h à 10h
 Yoga avec Élie
 RVD à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Élie
 RVD à la plage

SAMEDI 2 SEPTEMBRE

9h à 10h
 Yoga avec Élie
 RVD à la plage

9h à 9h45 et 10h15 à 11h
 Bricolage avec Thérèse et Monique
 RDV au Fun club

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Élie
 RVD à la plage

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE

9h à 10h
 Yoga avec Véronique
 RVD à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Véronique
 RVD à la plage

LUNDI 4 SEPTEMBRE

9h à 10h
 Yoga avec Véronique | RVD à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Véronique
 RVD à la plage

14h à 15h et 15h30 à 16h30
 Atelier de peinture avec Claudine
 RVD à la plage

16h à 17h
 Balade en paddle-board avec Cathy | RVD à la plage

VENDREDI 8 SEPTEMBRE

8h30 à 9h30
 Yoga avec Josiane
 RVD à la plage

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

9h à 9h45 et 10h15 à 11h
 Bricolage avec Thérèse et Monique
 RDV au Fun club

9h30 à 10h30
 Yoga avec Josiane
 RVD à la plage

10h30 à 11h30
 Balade en paddle-board avec Cathy | RVD à la plage

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

9h30 à 10h30
 Balade en paddle-board avec Cathy
 RVD à la plage

VENDREDI 15 SEPTEMBRE

8h30 à 9h30
 Yoga avec Josiane
 RVD à la plage

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

8h30 à 9h15
 Entraînement HIIT avec Élie | RDV au gym

9h à 9h45 et 10h15 à 11h
 Bricolage avec Thérèse et Monique
 RDV au Fun club

9h30 à 10h30
 Yoga avec Élie | RVD à la plage

10h30 à 11h30
 Balade en paddle-board avec Cathy | RVD à la plage

13h30 à 14h30 et 15h à 16h
 Atelier de peinture avec Claudine
 RVD à la plage

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

9h30 à 10h30
 Yoga avec Véronique
 RVD à la plage

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
- ~ Piscine ouverte de 8h à 22h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ Activités nautiques telles que Planche à pagaie (SUP), Kayak et Canot (disponibles de 8h à 8:00 pm)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Accès à l'application Pressreader
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

Description des activités

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

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Septembre – Octobre 2023

VENDREDI 22 SEPTEMBRE

8 h 30 à 9 h 30
 Yoga avec Élie
 RVD à la plage

SAMEDI 23 SEPTEMBRE

8 h 30 à 9 h 15
 Entraînement HIIT
 avec Élie | RDV au gym

9 h à 9 h 45 et 10 h 15 à 11 h
 Bricolage avec Thérèse et Monique
 RDV au Fun club

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Élie | RVD à la plage

10 h 30 à 11 h 30
 Balade en paddle-board
 avec Cathy | RVD à la plage

DIMANCHE 24 SEPTEMBRE

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Véronique
 RVD à la plage

VENDREDI 29 SEPTEMBRE

8 h 30 à 9 h 30
 Yoga avec Élie
 RVD à la plage

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

8 h 30 à 9 h 15
 Entraînement HIIT
 avec Élie | RDV au gym

9 h à 9 h 45 et 10 h 15 à 11 h
 Bricolage avec Thérèse et Monique
 RDV au Fun club

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Élie | RVD à la plage

10 h 30 à 11 h 30
 Balade en paddle-board
 avec Cathy | RVD à la plage

DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Véronique
 RVD au gym

VENDREDI 6 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 30
 Yoga avec Élie
 RVD au gym

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RVD à la plage

SAMEDI 7 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 15
 Entraînement HIIT
 avec Élie | RDV au gym

9 h à 9 h 45 et 10 h 15 à 11 h
 Bricolage
 avec Thérèse et Monique
 RDV au Fun club

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Élie
 RVD au gym

DIMANCHE 8 OCTOBRE

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Véronique
 RVD au gym

10 h 30 à 11 h 30
 Yoga avec Véronique
 RVD au gym

LUNDI 9 OCTOBRE

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Véronique
 RVD au gym

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

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
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ Activités nautiques telles que Planche à pagaie (SUP), Kayak et Canot (disponibles de 8 h à 8:00 pm)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Accès à l'application Pressreader
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

Description des activités

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

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Septembre – Octobre 2023

VENDREDI 13 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 30
 Yoga avec Élie
 RVD au gym

SAMEDI 14 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 15
 Entraînement HIIT avec Élie | RDV au gym
9 h à 9 h 45 et 10 h 15 à 11 h
 Bricolage avec Thérèse et Monique
 RDV au Fun club
9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Élie | RVD au gym
13 h 30 à 14 h 30 et 15 h à 16 h
 Atelier de peinture avec Claudine
 RVD à la salle Légendaire

DIMANCHE 15 OCTOBRE

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Véronique
 RVD au gym

VENDREDI 20 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 30
 Yoga avec Élie
 RVD au gym

SAMEDI 21 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 15
 Entraînement HIIT avec Élie | RDV au gym
9 h à 9 h 45 et 10 h 15 à 11 h
 Bricolage avec Thérèse et Monique
 RDV au Fun club
9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Élie | RVD au gym

DIMANCHE 22 OCTOBRE

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Véronique
 RVD au gym

VENDREDI 27 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 30
 Yoga avec Josiane
 RVD au gym

SAMEDI 28 OCTOBRE

8 h 30 à 9 h 15
 Entraînement HIIT avec Élie | RDV au gym
9 h à 9 h 45 et 10 h 15 à 11 h
 Bricolage avec Thérèse et Monique
 RDV au Fun club
9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Élie | RVD au gym

DIMANCHE 29 OCTOBRE

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Véronique
 RVD au gym

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