



RESORT

ENTOURAGE

SUR-LE-LAC

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2024

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 20h)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

Description des activités

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

** Nage en eau libre distance de 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

SAMEDI 22 JUIN

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

10h30 à 11h30
Bateau-dragon
RDV au quai

DIMANCHE 23 JUIN

9h à 10h
Yoga matinal avec Véronique
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant avec Véronique
RDV à la plage

LUNDI 24 JUIN

9h à 10h
Yoga respirations et antistress avec Véronique
RDV à la plage

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

17h45
Nage en eau libre** avec Thomas
RDV à gauche de la plage

MARDI 25 JUIN

9h à 10h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant avec Josiane
RDV à la plage

MERCREDI 26 JUIN

8h45 à 9h45 et 10h à 11h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

9h à 10h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage

18h30
Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche de la plage

JEUDI 27 JUIN

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

VENDREDI 28 JUIN

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

SAMEDI 29 JUIN

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

DIMANCHE 30 JUIN

9h à 10h
Yoga matinal avec Véronique
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant avec Véronique
RDV à la plage

LUNDI 1^{er} JUILLET

9h à 10h
Yoga respirations et antistress avec Véronique
RDV à la plage

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

17h45
Nage en eau libre** avec Thomas
RDV à gauche de la plage

MARDI 2 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant avec Josiane
RDV à la plage

16h à 17h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

MER. 3 JUILLET

8h45 à 9h45 et 10h à 11h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

9h à 10h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage

18h30
Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche de la plage

JEUDI 4 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

VEN. 5 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

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



RESORT

ENTOURAGE
SUR-LE-LAC

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2024

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 20h)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

Description des activités

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

** Nage en eau libre : distance de 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

SAMEDI 6 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

DIM. 7 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Véronique
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant avec Véronique
RDV à la plage

LUNDI 8 JUILLET

9h à 10h
Yoga respirations et antistress avec Véronique
RDV à la plage

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

13h à 14h et 14h30 à 15h30
Peinture sur toile et galet avec Claudine
RDV à la plage

17h45
Nage en eau libre** avec Thomas
RDV à gauche de la plage

MARDI 9 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant avec Josiane
RDV à la plage

16h à 17h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

MER. 10 JUILLET

8h45 à 9h45 et 10h à 11h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

9h à 10h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage

13h à 14h et 14h30 à 15h30
Création de bracelet avec Claudine
RDV à la plage

18h30
Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche de la plage

JEUDI 11 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

9h30 à 10h30 et 11h à 12h
Peinture sur toile et galet avec Claudine
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

VEN. 12 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

SAMEDI 13 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

DIM. 14 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Véronique
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant avec Véronique
RDV à la plage

LUNDI 15 JUILLET

9h à 10h
Yoga respirations et antistress avec Véronique
RDV à la plage

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

13h à 14h et 14h30 à 15h30
Peinture sur toile et galet avec Claudine
RDV à la plage

17h45
Nage en eau libre** avec Thomas
RDV à gauche de la plage

MARDI 16 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant avec Josiane
RDV à la plage

11h à 12h et 12h30 à 13h30
Création de bracelet avec Claudine
RDV à la plage

16h à 17h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

MER. 17 JUILLET

8h45 à 9h45 et 10h à 11h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

9h à 10h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage

18h30
Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche de la plage

JEUDI 18 JUILLET

9h à 10h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

VEN. 19 JUILLET

8h45 à 9h45 et 10h à 11h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

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 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 20h)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

Description des activités

- * Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21h le soir précédent.
- ** Nage en eau libre distance de 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

SAMEDI 20 JUILLET

10 h 30 à 11h30
Bateau-dragon
RDV au quai

Création de biscuits avec Jezz Biscuit
RDV salle St-James
13 h à 14 h :
Atelier-enfant
14 h 15 à 15 h 15 :
Atelier-ado

DIM. 21 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Véronique
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant
avec Véronique
RDV à la plage

LUNDI 22 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga respirations
et antistress
avec Véronique
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga
avec Véronique
RDV à la plage

Création de biscuits avec Jezz Biscuit
RDV salle St-James
13 h à 14 h :
Atelier-enfant
14 h 15 à 15 h 15 :
Atelier-ado

17 h 45
Nage en eau libre**
avec Thomas. RDV à gauche de la plage

MARDI 23 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant
avec Josiane
RDV à la plage

15 h à 16 h et 16 h 30 à 17 h 30
Peinture sur toile et galet avec Claudine
RDV à la plage

16 h à 17 h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

MER. 24 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45 et 10 h à 11 h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage

18 h 30
Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche de la plage

JEUDI 25 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30
Création de bracelet avec Claudine
RDV à la plage

VEN. 26 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

9 h 30 à 10 h 30 et 11 h à 12 h
Peinture sur toile et galet avec Claudine
RDV à la plage

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

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

Soirée astronomie
20 h - Conférence
21 h - Observation
RDV Salle Légendaire

SAMEDI 27 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45 et 10 h à 11 h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

10 h 30 à 11 h 30
Bateau-dragon
RDV au quai

DIM. 28 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Véronique
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant
avec Véronique
RDV à la plage

LUNDI 29 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga respirations
et antistress
avec Véronique
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga
avec Véronique
RDV à la plage

13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30
Peinture sur toile et galet avec Claudine
RDV à la plage

17 h 45
Nage en eau libre**
avec Thomas
RDV à gauche de la plage

MARDI 30 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant
avec Josiane
RDV à la plage

13 h à 14 h
Création de bracelet avec Claudine
RDV à la plage

16 h à 17 h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

MER. 31 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45 et 10 h à 11 h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage

18 h 30
Nage en eau libre**
avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche de la plage

JEUDI 1^{er} AOÛT

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

VEN. 2 AOÛT

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

Soirée astronomie
20 h - Conférence
21 h - Observation
RDV Salle Légendaire

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



RESORT

ENTOURAGE
SUR-LE-LAC

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2024

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 20h)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

Description des activités

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

** Nage en eau libre distance de 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.
Ce calendrier est sujet à changement.

SAMEDI 3 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

10h30 à 11h30
Bateau-dragon
RDV au quai

**Création de biscuits
avec Jezz Biscuit**
RDV salle St-James
13h à 14h :
Atelier-enfant
14h15 à 15h15 :
Atelier-ado

DIMANCHE 4 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Véronique
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant
avec Véronique
RDV à la plage

SAMEDI 10 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

DIMANCHE 11 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Véronique
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant
avec Véronique
RDV à la plage

LUNDI 5 AOÛT

9h à 10h
Yoga respirations
et antistress
avec Véronique
RDV à la plage

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

17h45
Nage en eau libre**
avec Thomas
RDV à gauche
de la plage

LUNDI 12 AOÛT

9h à 10h
Yoga respirations
et antistress
avec Véronique
RDV à la plage

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

17h45
Nage en eau libre**
avec Thomas
RDV à gauche
de la plage

MARDI 6 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant
avec Josiane
RDV à la plage

16h à 17h
Promenade guidée
en paddle board
avec Cathy
RDV à la plage

MARDI 13 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Yoga parent-enfant
avec Josiane
RDV à la plage

16h à 17h
Promenade guidée
en paddle board
avec Cathy
RDV à la plage

MERCREDI 7 AOÛT

**8h45 à 9h45 et
10h à 11h**
Promenade guidée
en paddle board
avec Cathy
RDV à la plage

9h à 10h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage

18h30
Nage en eau libre**
avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche
de la plage

MERCREDI 14 AOÛT

**8h45 à 9h45 et
10h à 11h**
Promenade guidée
en paddle board
avec Cathy
RDV à la plage

9h à 10h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10h15 à 11h15
Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage

18h30
Nage en eau libre**
avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche
de la plage

JEUDI 8 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans)
avec Élie
RDV à la plage

JEUDI 15 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans)
avec Élie
RDV à la plage

VENREDI 9 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans)
avec Élie
RDV à la plage

VENREDI 16 AOÛT

9h à 10h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

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

11h30 à 12h30
Yoga ado (13-17 ans)
avec Élie
RDV à la plage

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



RESORT

ENTOURAGE
SUR-LE-LAC

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2024

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 20h)
- ~ Vélos hybrides
- ~ Terrain de volleyball
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête

Description des activités

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

** Nage en eau libre distance de 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

SAMEDI 17 AOÛT

9h à 10hYoga matinal avec Élie
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage

DIMANCHE 18 AOÛT

9h à 10hYoga matinal avec Véronique
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Yoga parent-enfant avec Véronique
RDV à la plage

LUNDI 26 AOÛT

9h à 10hYoga respirations et antistress avec Véronique
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Paddle yoga avec Véronique
RDV à la plage**13h à 14h et****14h30 à 15h30**
Création de bracelet avec Claudine
RDV à la plage**17h45**Nage en eau libre** avec Thomas
RDV à gauche de la plage

LUNDI 19 AOÛT

9h à 10hYoga respirations et antistress avec Véronique
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Paddle yoga avec Véronique
RDV à la plage**17h45**Nage en eau libre** avec Thomas
RDV à gauche de la plage

MARDI 27 AOÛT

9h à 10hYoga matinal avec Josiane
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Yoga parent-enfant avec Josiane
RDV à la plage**16h à 17h**Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

MARDI 20 AOÛT

9h à 10hYoga matinal avec Josiane
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Yoga parent-enfant avec Élie
RDV à la plage**16h à 17h**Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

MERCREDI 28 AOÛT

8h45 à 9h45 et**10h à 11h**
Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage**9h à 10h**Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage**18h30**Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche de la plage

MERCREDI 21 AOÛT

8h45 à 9h45 et
10h à 11hPromenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage**9h à 10h**Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Fit yoga avec Josiane
RDV à la plage**18h30**Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche de la plage

JEUDI 29 AOÛT

9h à 10hYoga matinal avec Élie
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage**11h30 à 12h30**Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

JEUDI 22 AOÛT

13h à 14h et
14h30 à 15h30Peinture sur toile et galet avec Claudine
RDV à la plage

VEN. 30 AOÛT

9h à 10hYoga matinal avec Élie
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage**11h30 à 12h30**Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

VENDREDI 23 AOÛT

8h45 à 9h45 et
10h à 11hPromenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage**13h à 14h et****14h30 à 15h30**
Peinture sur toile et galet avec Claudine
RDV à la plage

SAM. 31 AOÛT

9h à 10hYoga matinal avec Élie
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Paddle yoga avec Élie
RDV à la plageDIM. 1^{er} SEPTEMBRE**9h à 10h**Yoga matinal avec Véronique
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Yoga parent-enfant avec Véronique
RDV à la plage

SAMEDI 24 AOÛT

8h45 à 9h45 et
10h à 11hPromenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

DIMANCHE 25 AOÛT

9h à 10hYoga matinal avec Véronique
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Yoga parent-enfant avec Véronique
RDV à la plage

LUN. 2 SEPTEMBRE

9h à 10hYoga respirations et antistress avec Véronique
RDV à la plage**10h15 à 11h15**Paddle yoga avec Véronique
RDV à la plage**17h45**Nage en eau libre** avec Thomas
RDV à gauche de la plage

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