



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 !

- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ 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.

\* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous !**

\*\* **Nage en eau libre** : distance 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

**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

#### DIM. 7 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 8 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 9 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

**16 h à 17 h**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

**20 h 15 à 21 h**  
Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
RDV à la plage

#### MER. 10 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

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

**10 h à 11 h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

**10 h 15 à 11 h 15**  
Fit yoga avec Josiane  
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

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

#### JEUDI 11 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

#### VEN. 12 JUILLET

**5 h 50**  
6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**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

#### SAMEDI 13 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

#### DIM. 14 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 15 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 16 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

**11 h à 12 h et 12 h 30 à 13 h 30**  
Création de bracelet avec Claudine  
RDV à la plage

**16 h à 17 h**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

#### MER. 17 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

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

**10 h à 11 h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. 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 gauche de la plage

**20 h à 20 h 45**  
Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
RDV à la plage

#### JEUDI 18 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

#### VEN. 19 JUILLET

**5 h 50**  
6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

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

**10 h à 11 h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

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

**11 h 30 à 12 h 30**  
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 !

- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ 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.

\* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous !**

\*\* **Nage en eau libre** : distance 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

**8h45 à 9h45**

Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

**10h à 11h**

Promenade guidée en paddle board avec Cathy 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

## DIM. 21 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 22 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**Création de biscuits avec Jezz Biscuit**  
RDV salle St-James  
**13h à 14h :** Atelier-enfant  
**14h15 à 15h15 :** Atelier-ado  
**17h45**  
Nage en eau libre\*\* avec Thomas. RDV à gauche de la plage  
**20h à 20h45**  
Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe RDV à la plage

## MARDI 23 JUILLET

**9h à 10h**

Yoga matinal avec Josiane RDV à la plage

**10h15 à 11h15**  
Yoga parent-enfant avec Josiane RDV à la plage**15h à 16h et 16h30 à 17h30**  
Peinture sur toile et galet avec Claudine RDV à la plage**16h à 17h**  
Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

## MER. 24 JUILLET

**8h45 à 9h45**

Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

**9h à 10h**

Yoga matinal avec Josiane RDV à la plage

**10h à 11h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. 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 25 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**13h à 14h et 14h30 à 15h30**  
Création de bracelet avec Claudine RDV à la plage

## VEN. 26 JUILLET

**5h50**

6AM Club de course RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel Trajet sur route de 6 km\*

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

## SAMEDI 27 JUILLET

**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

## DIM. 28 JUILLET

**9h à 10h**

Yoga matinal avec Karine RDV à la plage

**10h15 à 11h15**

Paddle yoga avec Karine RDV à la plage

## LUNDI 29 JUILLET

**9h à 10h**

Yoga matinal avec Karine RDV à la plage

**10h15 à 11h15**

Yoga ado (13-17 ans) avec Karine 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 30 JUILLET

**9h à 10h**

Yoga matinal avec Josiane RDV à la plage

**10h15 à 11h15**

Yoga parent-enfant avec Josiane RDV à la plage

**13h à 14h**  
Création de bracelet avec Claudine RDV à la plage**16h à 17h**  
Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

## MER. 31 JUILLET

**8h45 à 9h45**

Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

**9h à 10h**

Yoga matinal avec Josiane RDV à la plage

**10h à 11h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. 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 plageJEUDI 1<sup>er</sup> 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

## VEN. 2 AOÛT

**5h50**

6AM Club de course RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel Trajet sur route de 6 km\*

**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**Soirée astronomie 20h - Conférence 21h - 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!

- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ 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 21 h le soir précédent.

\* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous!**

\*\* **Nage en eau libre** : distance 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 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

#### LUNDI 5 AOÛT

**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**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

#### MERCREDI 7 AOÛT

**8h45 à 9h45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

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

**10h à 11h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. 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

#### VENREDI 9 AOÛT

**5h50**  
6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**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 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 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 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**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

#### MERCREDI 14 AOÛT

**8h45 à 9h45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

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

**10h à 11h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. 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 gauche de la plage

**19h45 à 20h30**  
Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
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 16 AOÛT

**5h50**  
6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**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 !

- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ 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.

\* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous !**

\*\* **Nage en eau libre** : distance 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

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

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

#### DIMANCHE 18 AOÛT

**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 19 AOÛT

**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

#### 17 h 45

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

**19 h 30 à 20 h 15**  
Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
RDV à la plage

#### MARDI 20 AOÛT

**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

#### 16 h à 17 h

Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

#### MERCREDI 21 AOÛT

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

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

#### 10 h à 11 h

Promenade guidée en paddle board avec Cathy. 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 22 AOÛT

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

#### VENDREDI 23 AOÛT

**5 h 50**  
6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

#### 10 h à 11 h

Promenade guidée en paddle board avec Cathy. 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

#### SAMEDI 24 AOÛT

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

**10 h à 11 h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

**9 h à 9 h 45**  
Séance de méditation avec Edith mEDITHe  
RDV à la plage

#### DIMANCHE 25 AOÛT

**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 26 AOÛT

**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

**19 h 15 à 20 h**  
Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
RDV à la plage

#### MARDI 27 AOÛT

**16 h à 17 h**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

#### MERCREDI 28 AOÛT

**8 h 45 à 9 h 45**  
Initiation au paddle board avec Cathy  
RDV à la plage

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

**10 h à 11 h**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy. 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 29 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. 30 AOÛT

**5 h 50**  
6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**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

#### SAM. 31 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

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

#### DIM. 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE

**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

#### LUN. 2 SEPTEMBRE

**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

#### 17 h 45

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

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