



RESORT

ENTOURAGE

SUR-LE-LAC

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Septembre 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 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7 h à 23 h)
- ~ Activités nautiques telles que Planche à pagaie (SUP), Kayak et Canot (disponibles de 8 h à 20 h)
- ~ 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.

**En cas de pluie** : les activités auront lieu au gym.

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

*Ce calendrier est sujet à changement.*

### VENDREDI 6 SEPTEMBRE

**6h à 6h45** – 6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel  
avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

### SAMEDI 7 SEPTEMBRE

**9h30 à 10h30**  
Yoga avec Véronique  
RDV à la plage

### DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

**9h30 à 10h30**  
Yoga avec Véronique  
RDV à la plage

### VENDREDI 13 SEPTEMBRE

**6h à 6h45** – 6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel  
avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**8h à 9h**  
Yoga avec Véronique  
RDV à la plage

### SAMEDI 14 SEPTEMBRE

**9h30 à 10h30**  
Yoga avec Josiane  
RDV à la plage

### DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

**9h30 à 10h30**  
Yoga avec Josiane  
RDV à la plage

### VENDREDI 20 SEPTEMBRE

**6h à 6h45** – 6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel  
avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**8h à 9h**  
Yoga avec Élie  
RDV à la plage

### SAMEDI 21 SEPTEMBRE

**8h30 à 9h15**  
HIIT avec Élie  
RDV au gym

**9h30 à 10h30**  
Yoga avec Élie  
RDV à la plage

### DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

**9h30 à 10h30**  
Yoga avec Véronique  
RDV à la plage

### VENDREDI 27 SEPTEMBRE

**6h à 6h45** – 6AM Club de course  
RDV stationnement face à l'hôtel  
avec Frédéric ou Karel  
Trajet sur route de 6 km\*

**8h à 9h**  
Yoga avec Élie  
RDV à la plage

### SAMEDI 28 SEPTEMBRE

**8h30 à 9h15**  
HIIT avec Élie  
RDV au gym

**9h30 à 10h30**  
Yoga avec Élie  
RDV à la plage

### DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

**9h30 à 10h30**  
Yoga avec Véronique  
RDV à la plage

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