



RESORT

ENTOURAGE

SUR-LE-LAC

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Octobre 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
- ~ Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ 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!**

Ce calendrier est sujet à changement.

VENDREDI 4 OCTOBRE

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 au gym

SAMEDI 5 OCTOBRE

8h30 à 9h15
HIIT avec Élie
RDV au gym

9h30 à 10h30
Yoga avec Élie
RDV au gym

DIMANCHE 6 OCTOBRE

8h à 9h
Yoga avec Élie
RDV au gym

VENDREDI 11 OCTOBRE

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 Salle Simons

SAMEDI 12 OCTOBRE

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

9h30 à 10h15
Yoga parent-enfant avec Élie
RDV Salle Simons

10h30 à 11h30
Yoga adulte avec Élie. RDV Salle Simons

20h
Soirée astronomie avec Éric Gagnon
RDV Salle Simons

DIMANCHE 13 OCTOBRE

9h à 9h45
Yoga parent-enfant avec Véronique
RDV Salle Simons

10h à 11h
Pilates avec Véronique. RDV Salle Simons

13h30 à 14h30
Création de citrouille avec Claudine
RDV Salle Simons

15h à 16h
Peinture sur citrouille avec Claudine
RDV Salle Simons

LUNDI 14 OCTOBRE

9h à 10h
Yoga adulte
avec Véronique
RDV Salle Simons

10h15 à 11h
Yoga parent/enfant
avec Véronique
RDV Salle Simons

VENDREDI 18 OCTOBRE

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 au gym

SAMEDI 19 OCTOBRE



DIMANCHE 20 OCTOBRE



VENDREDI 25 OCTOBRE

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 au gym

SAMEDI 26 OCTOBRE

8h30 à 9h15
HIIT avec Élie
RDV au gym

9h30 à 10h30
Yoga avec Élie
RDV au gym

DIMANCHE 27 OCTOBRE

9h30 à 10h30
Yoga avec Véronique
RDV au gym

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