

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.e entraîneure
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ Vélos hybrides et fatbikes
- ~ Billard
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic (\$)

Description des activités

Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21 h le soir précédent sur l'application LoungeUp.

* **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 29 NOVEMBRE

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

VENDREDI 6 DÉCEMBRE

8h à 9h

Yoga
 avec Élie
 RDV au gym

VENDREDI 13 DÉCEMBRE

8h à 9h

Yoga
 avec Élie
 RDV au gym

VENDREDI 20 DÉCEMBRE

8h à 9h

Yoga
 avec Élie
 RDV au gym

SAMEDI 30 NOVEMBRE

8h30 à 9h15

HIIT avec Élie
 RDV au gym

9h30 à 10h30

Yoga avec Élie
 RDV au gym

SAMEDI 7 DÉCEMBRE

8h30 à 9h15

HIIT avec Élie
 RDV au gym

9h30 à 10h30

Yoga avec Élie
 RDV au gym

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

8h30 à 9h15

HIIT avec Élie
 RDV au gym

9h30 à 10h30

Yoga avec Élie
 RDV au gym

DIMANCHE 1^{er} DÉCEMBRE

9h30 à 10h30

Yoga
 avec Véronique
 RDV au gym

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE

9h30 à 10h30

Yoga avec
 Mélanie
 RDV au gym



DIMANCHE 15 DÉCEMBRE

9h30 à 10h30

Yoga
 avec Véronique
 RDV au gym



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