



**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<sup>er</sup> 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

