

SAMEDI 21 DÉCEMBRE

8h30 à 9h
 Introduction à la méditation
 avec Edith mEDITHe
 RDV salle St-James

9h15 à 10h
 Yoga parents-enfants avec Élie
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15
 Hatha yoga avec Élie
 RDV salle St-James

14h à 15h
 Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

DIMANCHE 22 DÉCEMBRE

8h30 à 9h
 Introduction à la méditation
 avec Edith mEDITHe
 RDV salle St-James

9h15 à 10h
 Yoga parents-enfants avec Élie
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15
 Yoga vinyasa avec Élie
 RDV salle St-James

**Décoration de biscuits de Noël
 avec Jezz biscuit**
13h à 13h45 – Parents-enfants
et 14h à 14h45 – Ados et adultes
 RDV salle St-James

14h à 15h
 Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

LUNDI 23 DÉCEMBRE

8h30 à 9h
 Introduction à la méditation
 avec Edith mEDITHe
 RDV salle St-James

9h15 à 10h
 Yoga parents-enfants avec Véro
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15
 Pilates avec Véro
 RDV salle St-James

**Décoration de biscuits de Noël
 avec Jezz biscuit**
13h à 13h45 – Parents-enfants
et 14h à 14h45 – Ados et adultes
 RDV salle St-James

14h à 15h
 Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

MARDI 24 DÉCEMBRE

9h15 à 10h
 Yoga parents-enfants
 avec Élie
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15
 Yoga vinyasa
 avec Élie
 RDV salle St-James

14h à 15h
 Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

MERCREDI 25 DÉCEMBRE

14h à 15h
 Pause petits
 gourmands
 RDV Légendaire

Joyeux Noël!

ACTIVITÉS TOUS LES JOURS DU 22 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER

**FOYERS EXTÉRIEURS AVEC
 GUIMAUVES GRILLÉES**
 À partir de 16 h.

ENOMATIC POUR LE VIN (\$)
 Carte disponible à la réception.

OUVERTURE DE LA PATINOIRE
 selon l'horaire et les recommandations
 émises par la municipalité de Lac-Beauport.

JEUX GONFLABLES DANS LA SALLE DE BAL
 de 8 h à 20 h.
 Les enfants âgés de moins de 10 ans
 doivent être surveillés par un parent.

JEUDI 26 DÉCEMBRE

9h15 à 10h
 Yoga parents-enfants
 avec Élie
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15
 Yoga vinyasa avec Élie
 RDV salle St-James

**Décoration de biscuits de Noël
 avec Jezz biscuit**
13h à 13h45 – Parents-enfants
et 14h à 14h45 – Ados et adultes
 RDV salle St-James

14h à 15h
 Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

VENDREDI 27 DÉCEMBRE

9h15 à 10h
 Yoga parents-enfants avec Véro
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15
 Yoga-pilates avec Véro
 RDV salle St-James

14h à 15h
 Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

**Atelier de peinture de boules
 de Noël avec Claudine**
15h à 16h – Parents-enfants
16h30 à 17h30 – Ados et adultes
 RDV salle St-James

20h – Soirée astronomie :
Conférence et observation
 RDV salle St-James

SAMEDI 28 DÉCEMBRE

9h15 à 10h
 Yoga parents-enfants
 avec Véro
 RDV salle St-James

9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15
 Bricolage avec Claudine
 RDV Fun club

10h15 à 11h15
 Yin-yang yoga avec Véro
 RDV salle St-James

14h à 15h
 Pause petits gourmands
 RDV Légendaire



Joyeuses Fêtes!



DIMANCHE 29 DÉCEMBRE

9h30 à 10h15
 et **10h30 à 11h15**
Bricolage
 avec **Claudine**
 RDV Fun club

10h à 17h
Marché de Noël
 RDV Légendaire



LUNDI 30 DÉCEMBRE

9h15 à 10h
Yoga parents-enfants
 avec **Mélanie**
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15
Hatha yoga
 avec **Mélanie**
 RDV salle St-James

14h à 15h
Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

15h à 16h
Littérature jeunesse
 avec **l'équipe de Alfa Rococo**
 RDV salle Nautique

MARDI 31 DÉCEMBRE

9h15 à 10h
Yoga parents-enfants
 avec **Élie**
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15
Hatha yoga
 avec **Élie**
 RDV salle St-James

14h à 15h
Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

MERCREDI 1^{ER} JANVIER

14h à 15h
Pause petits
gourmands
 RDV Légendaire

Bonne
Année!



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.

- ~ Activités sportives animées par un.e entraîneur.e
- ~ Salle d'entraînement
- ~ Salle de jeux pour les enfants
- ~ Feux de foyer, guimauves
- ~ Billard
- ~ Ateliers artistiques
- ~ Prêt de jeux pour la chambre
- ~ Patins à glace
- ~ Raquettes et bâtons de marche
- ~ Fatbikes
- ~ Trotinettes des neiges
- ~ Et plus!



JEUDI 2 JANVIER

9h15 à 10h
Yoga parents-enfants avec Élie
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15
Yoga vinyasa avec Élie
 RDV salle St-James

14h à 15h
Pause
petits gourmands
 RDV Légendaire

Atelier de peinture de boules
de Noël avec Claudine
15h à 16h – Parents-enfants
 et **16h30 à 17h30** – Ados et adultes
 RDV salle St-James

VENDREDI 3 JANVIER

9h15 à 10h – **Yoga parents-enfants avec Élie**
 RDV salle St-James

10h15 à 11h15 – **Hatha yoga avec Élie**
 RDV salle St-James

Décoration de biscuits de Noël
 avec **Jezzz biscuit** – RDV salle St-James
13h à 13h45 – Parents-enfants
 et **14h à 14h45** – Ados et adultes

14h à 15h – **Pause petits gourmands**
 RDV Légendaire

15h à 16h – **Littérature jeunesse avec l'équipe**
de Alfa Rococo – RDV salle Nautique

Atelier de peinture de boules
de Noël avec Claudine

15h à 16h – Parents-enfants
 et **16h30 à 17h30** – Ados et adultes
 RDV salle St-James

20h – **Soirée astronomie :**
Conférence et observation – RDV salle St-James

SAMEDI 4 JANVIER

9h15 à 10h
Yoga parents-enfants
 avec **Élie**
 RDV salle St-James

9h30 à 10h15 et
10h30 à 11h15
Bricolage avec Claudine
 RDV Fun club

10h15 à 11h15
Yoga vinyasa avec Élie
 RDV salle St-James

14h à 15h
Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

15h à 16h
Littérature jeunesse avec
l'équipe de Alfa Rococo
 RDV salle Nautique

DIMANCHE 5 JANVIER

9h15 à 10h
Yoga parents-enfants
 avec **Véro**
 RDV salle St-James

9h30 à 10h15 et
10h30 à 11h15
Bricolage avec Claudine
 RDV Fun club

10h15 à 11h15
Yoga-pilates avec Véro
 RDV salle St-James

Le **FUN CLUB** sera supervisé à tous les jours du samedi 21 décembre au dimanche 5 janvier de 8 h à 22 h.

Pour les activités le matin, réservez avant 21 h le soir précédent. Pour les activités en après-midi et soirée, réservez avant 12 h (midi) du jour même sur notre application LoungeUp.

