

### 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 multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ Vélos fatbikes – prêt à la réception sous la formule premier arrivé, premier servi
- ~ Patinoire naturelle de 3 km
- ~ Raquettes à neige, trottinettes des neiges, bâtons de hockey et rondelles disponibles à la cabane près du lac, sous la formule premier arrivé, premier servi
- ~ Centre de ski de fond, fatbike et sentiers de raquettes à 4 km de l'hôtel\*\* [sentiersdumoulin.com](http://sentiersdumoulin.com)
- ~ Centre de ski alpin Le Relais à 1 km de l'hôtel\*\* – [skirelais.com](http://skirelais.com)
- ~ Billard
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic (\$)

#### Description des activités

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

\*\* Informez-vous à la réception de l'hôtel.

*Ce calendrier est sujet à changement.*

#### VENDREDI 10 JANVIER

**8h à 9h**

Yoga avec Véronique  
RDV au gym

#### SAMEDI 11 JANVIER

**9h30 à 10h30**

Yoga avec Mélanie  
RDV au gym

#### DIMANCHE 12 JANVIER

**9h30 à 10h30**

Yoga avec Véronique  
RDV au gym

#### VENDREDI 17 JANVIER

**8h à 9h**

Yoga avec Élie  
RDV au gym

#### SAMEDI 18 JANVIER

**8h30 à 9h15**

HIIT avec Élie  
RDV au gym

**9h30 à 10h30**

Yoga avec Élie  
RDV au gym

#### DIMANCHE 19 JANVIER

**9h30 à 10h30**

Yoga avec Véronique  
RDV au gym

#### VENDREDI 24 JANVIER

**8h à 9h**

Yoga avec Véronique  
RDV au gym

#### SAMEDI 25 JANVIER

**9h30 à 10h30**

Initiation à la méditation avec Édith MÉDITH  
RDV à la salle Nautique

#### DIMANCHE 26 JANVIER

**9h30 à 10h30**

Initiation à la méditation avec Édith MÉDITH  
RDV à la salle Nautique

#### VENDREDI 31 JANVIER

**8h à 9h**

Yoga avec Élie  
RDV au gym

#### SAMEDI 1<sup>er</sup> FÉVRIER

**8h30 à 9h15**

HIIT avec Élie  
RDV au gym

**9h30 à 10h30**

Yoga avec Élie  
RDV au gym

#### DIMANCHE 2 FÉVRIER

**9h30 à 10h30**

Yoga avec Véronique  
RDV au gym

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