



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
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ Activités nautiques : Planche à pagaie (SUP) Kayak et Canot (disponibles de 8 h à 20 h)
- ~ 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 sur l'application LoungeUp.



En cas de pluie : les activités auront lieu à la Salle Saint-James

* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6 h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous!**

** **Nage en eau libre :** distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

SAMEDI 21 JUIN

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Véronique
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Véronique
 RDV à la plage

10 h 30 à 11 h 30
 Bateau-dragon
 RDV au quai

DIMANCHE 22 JUIN



LUNDI 23 JUIN

17 h 45
 Nage en eau libre** avec Thomas
 RDV à gauche de la plage



MARDI 24 JUIN

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Josiane
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Yoga parent-enfant avec Josiane
 RDV à la plage



MERCREDI 25 JUIN

8 h 45 à 9 h 45 et 10 h à 11 h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Josiane
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Fit yoga avec Josiane
 RDV à la plage

18 h 30
 Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
 RDV à gauche de la plage

JEUDI 26 JUIN

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
 RDV à la plage

VENDREDI 27 JUIN

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
 RDV à la plage

SAMEDI 28 JUIN

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage



DIMANCHE 29 JUIN

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Véronique
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Yoga parent-enfant avec Véronique
 RDV à la plage

LUNDI 30 JUIN

9 h à 10 h
 Yoga respirations et antistress avec Véronique
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Véronique
 RDV à la plage

13 h 30 à 14 h 30 et 15 h à 16 h
 Qi-gong avec Maryline
 RDV à la plage

17 h 45
 Nage en eau libre** avec Thomas
 RDV à gauche de la plage

MARDI 1^{er} JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Josiane
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Yoga parent-enfant avec Josiane
 RDV à la plage

16 h à 17 h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

20 h à 20 h 45
 Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe
 RDV à la plage

MER. 2 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45 et 10 h à 11 h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Josiane
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Fit yoga avec Josiane
 RDV à la plage

18 h 30
 Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
 RDV à gauche de la plage

JEUDI 3 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
 RDV à la plage

VEN. 4 JUILLET

5 h 50
 6AM Club de course RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel
 Trajet sur route de 6 km*

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
 RDV à la plage

13 h 30 à 14 h 30 et 15 h à 16 h
 Qi-gong avec Maryline
 RDV à la plage



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
- ~ Piscine ouverte de 8h à 22h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ Activités nautiques : Planche à pagaie (SUP) Kayak et Canot (disponibles de 8h à 20h)
- ~ 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 sur l'application LoungeUp.



En cas de pluie : les activités auront lieu à la Salle Saint-James

* **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!**

** **Nage en eau libre** : distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

SAMEDI 5 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage



DIMANCHE 6 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Véronique
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Yoga parent-enfant avec Véronique
 RDV à la plage

LUNDI 7 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga respirations et antistress avec Véronique
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Véronique
 RDV à la plage

13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30
 Peinture sur toile et galet avec Claudine
 RDV à la plage

17 h 45
 Nage en eau libre** avec Thomas
 RDV à gauche de la plage

MARDI 8 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Josiane
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Yoga parent-enfant avec Josiane
 RDV à la plage

16 h à 17 h
 Initiation au paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

20 h 15 à 21 h
 Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe
 RDV à la plage

MER. 9 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45
 Initiation au paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Josiane. RDV à la plage

10 h à 11 h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Pilates avec Josiane
 RDV à la plage

13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30
 Création de bracelet avec Claudine
 RDV à la plage

18 h 30
 Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
 RDV gauche de la plage

JEUDI 10 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

9 h 30 à 10 h 30 et 11 h à 12 h
 Peinture sur toile et galet avec Claudine
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
 RDV à la plage

VEN. 11 JUILLET

5 h 50
 6AM Club de course
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel
 Trajet sur route de 6 km*

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
 RDV à la plage

SAMEDI 12 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage



DIMANCHE 13 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Véronique
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Yoga parent-enfant avec Véronique
 RDV à la plage



LUNDI 14 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga respirations et antistress avec Véronique
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Véronique
 RDV à la plage

13 h à 14 h et 14 h 30 à 15 h 30
 Peinture sur toile et galet avec Claudine
 RDV à la plage

17 h 45
 Nage en eau libre** avec Thomas
 RDV à gauche de la plage

MARDI 15 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Josiane
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Yoga parent-enfant avec Josiane
 RDV à la plage

11 h à 12 h et 12 h 30 à 13 h 30
 Création de bracelet avec Claudine
 RDV à la plage

16 h à 17 h
 Initiation au paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

MER. 16 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45
 Initiation au paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Josiane. RDV à la plage

10 h à 11 h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Pilates avec Josiane
 RDV à la plage

18 h 30
 Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
 RDV gauche de la plage

20 h à 20 h 45
 Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe
 RDV à la plage

JEUDI 17 JUILLET

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Élie
 RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Élie
 RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
 RDV à la plage

VEN. 18 JUILLET

5 h 50
 6AM Club de course
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel
 Trajet sur route de 6 km*

8 h 45 à 9 h 45
 Initiation au paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

9 h à 10 h
 Yoga matinal avec Véronique
 RDV à la plage

10 h à 11 h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
 Paddle yoga avec Véronique. RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie. RDV à la plage



RESORT

ENTOURAGE
SUR-LE-LAC

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
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20 h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7 h à 23 h)
- ~ Activités nautiques : Planche à pagaie (SUP) Kayak et Canot (disponibles de 8 h à 20 h)
- ~ 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 sur l'application LoungeUp.



En cas de pluie : les activités auront lieu à la Salle Saint-James

* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6 h. Trajet de 6 km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous!**

** **Nage en eau libre :** distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2025

SAMEDI 19 JUILLET

10 h 30 à 11 h 30
Bateau-dragon
RDV au quai

Création de biscuits avec Jezz Biscuit
RDV salle St-James
13 h à 14 h :
Atelier-enfant
14 h 15 à 15 h 15 :
Atelier-ado

DIM. 20 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Véronique
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant
avec Véronique
RDV à la plage



LUNDI 21 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga respirations
et antistress
avec Véronique
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga
avec Véronique
RDV à la plage

Création de biscuits avec Jezz Biscuit
RDV salle St-James
13 h à 14 h : Atelier-enfant
14 h 15 à 15 h 15 : Atelier-ado
17 h 45
Nage en eau libre**
avec Thomas. RDV à gauche de la plage
20 h à 20 h 45
Séance de méditation
au coucher de soleil
avec Edith mEDITHe
RDV à la plage

MARDI 22 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant
avec Josiane
RDV à la plage

**15 h à 16 h et
16 h 30 à 17 h 30**
Peinture sur toile et
galet avec Claudine
RDV à la plage

16 h à 17 h
Initiation au
paddle board
avec Cathy
RDV à la plage

MER. 23 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45
Initiation au paddle
board avec Cathy
RDV à la plage

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10 h à 11 h
Promenade guidée
en paddle board avec
Cathy. RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Pilates avec Josiane
RDV à la plage

18 h 30
Nage en eau libre**
avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche
de la plage

JEUDI 24 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga
avec Élie
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans)
avec Élie
RDV à la plage

**13 h à 14 h et
14 h 30 à 15 h 30**
Création de bracelet
avec Claudine
RDV à la plage

SAMEDI 26 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga
avec Élie
RDV à la plage

10 h 30 à 11 h 30
Bateau-dragon
RDV au quai



DIM. 27 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45
Initiation au
paddle board
avec Cathy
RDV à la plage

10 h à 11 h
Promenade guidée
en paddle board
avec Cathy
RDV à la plage



LUNDI 28 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45
Initiation au
paddle board
avec Cathy
RDV à la plage

10 h à 11 h
Promenade guidée
en paddle board
avec Cathy
RDV à la plage

**13 h à 14 h et
14 h 30 à 15 h 30**
Peinture sur toile et
galet avec Claudine
RDV à la plage

17 h 45
Nage en eau libre**
avec Thomas
RDV à gauche
de la plage

MARDI 29 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant
avec Josiane
RDV à la plage

13 h à 14 h
Création de bracelet
avec Claudine
RDV à la plage

16 h à 17 h
Initiation au
paddle board
avec Cathy
RDV à la plage

MER. 30 JUILLET

8 h 45 à 9 h 45
Initiation au paddle
board avec Cathy
RDV à la plage

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Josiane
RDV à la plage

10 h à 11 h
Promenade guidée
en paddle board avec
Cathy. RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Pilates avec Josiane
RDV à la plage

18 h 30
Nage en eau libre**
avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche
de la plage

JEUDI 31 JUILLET

9 h à 10 h
Yoga matinal
avec Élie
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga
avec Élie
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans)
avec Élie
RDV à la plage

VEN. 1^{er} AOÛT

5 h 50
6AM Club de course
RDV stationnement
face à l'hôtel avec
Frédéric ou Karel
Trajet sur route de 6 km*

9 h à 10 h
Yoga matinal avec
Élie. RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans)
avec Élie
RDV à la plage

**Soirée astronomie
20 h - Conférence
21 h - Observation**
RDV Salle Légendaire

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

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
- ~ Piscine ouverte de 8h à 22h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ Activités nautiques : Planche à pagaie (SUP) Kayak et Canot (disponibles de 8h à 20h)
- ~ 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 21h le soir précédent sur l'application LoungeUp.



En cas de pluie : les activités auront lieu à la Salle Saint-James

* **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!**

** **Nage en eau libre :** distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2025

SAMEDI 2 AOÛT

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage

10 h 30 à 11 h 30
Bateau-dragon
RDV au quai

Création de biscuits avec Jezz Biscuit
RDV salle St-James
13 h à 14 h :
Atelier-enfant
14 h 15 à 15 h 15 :
Atelier-ado

DIMANCHE 3 AOÛT



LUNDI 4 AOÛT

17 h 45
Nage en eau libre** avec Thomas
RDV à gauche de la plage



MARDI 5 AOÛT

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant avec Josiane
RDV à la plage

16 h à 17 h
Qi-Gong avec Maryline
RDV à la plage

MERCREDI 6 AOÛT

9 h à 10 h
Qi-Gong avec Maryline
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Qi-Gong avec Maryline
RDV à la plage

18 h 30
Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
RDV à gauche de la plage

JEUDI 7 AOÛT

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

VENDREDI 8 AOÛT

5 h 50
6AM Club de course
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel
Trajet sur route de 6 km*

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

SAMEDI 9 AOÛT

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage



DIMANCHE 10 AOÛT

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Véronique
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant avec Véronique
RDV à la plage

LUNDI 11 AOÛT

9 h à 10 h
Yoga respirations et antistress avec Véronique
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga avec Véronique
RDV à la plage

17 h 45
Nage en eau libre** avec Thomas
RDV à gauche de la plage

MARDI 12 AOÛT

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Josiane
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Yoga parent-enfant avec Josiane
RDV à la plage

16 h à 17 h
Initiation au paddle board avec Cathy
RDV à la plage

MERCREDI 13 AOÛT

8 h 45 à 9 h 45
Initiation au paddle board avec Cathy
RDV à la plage

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Josiane.
RDV à la plage

10 h à 11 h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy.
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Pilates avec Josiane
RDV à la plage

18 h 30
Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas
RDV gauche de la plage

19 h 45 à 20 h 30
Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHE
RDV à la plage

JEUDI 14 AOÛT

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage

VENDREDI 15 AOÛT

5 h 50
6AM Club de course
RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel
Trajet sur route de 6 km*

9 h à 10 h
Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage

11 h 30 à 12 h 30
Yoga ado (13-17 ans) avec Élie
RDV à la plage



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
- ~ Piscine ouverte de 8h à 22h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur (ouvert de 7h à 23h)
- ~ Activités nautiques : Planche à pagaie (SUP) Kayak et Canot (disponibles de 8h à 20h)
- ~ 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 21h le soir précédent sur l'application LoungeUp.



En cas de pluie : les activités auront lieu à la Salle Saint-James

* **Collaboration avec le club de course le 6AM Club.** Départ tous les vendredis à partir de Entourage à 6h. Trajet de 6km : vitesse de 6-6h30 km/h et café à la fin de l'activité au resto. **Ouvert à tous!**

** **Nage en eau libre :** distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.

Ce calendrier est sujet à changement.

SAMEDI 16 AOÛT

9h à 10h
 Yoga matinal avec Véronique RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Véronique RDV à la plage

DIMANCHE 17 AOÛT

9h à 10h
 Yoga matinal avec Véronique RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Yoga parent-enfant avec Véronique RDV à la plage

LUNDI 18 AOÛT

9h à 10h
 Yoga respirations et antistress avec Véronique RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Véronique RDV à la plage

17h45
 Nage en eau libre** avec Thomas RDV à gauche de la plage

19h30 à 20h15
 Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe RDV à la plage

MARDI 19 AOÛT

9h à 10h
 Yoga matinal avec Josiane RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Yoga parent-enfant avec Josiane RDV à la plage

16h à 17h
 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

MERCREDI 20 AOÛT

8h45 à 9h45
 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

9h à 10h
 Yoga matinal avec Josiane RDV à la plage

10h à 11h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Pilates avec Josiane RDV à la plage

18h30
 Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas RDV à gauche de la plage

JEUDI 21 AOÛT

13h à 14h et 14h30 à 15h30
 Peinture sur toile et galet avec Claudine RDV à la plage



VENDREDI 22 AOÛT

5h50
 6AM Club de course RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel Trajet sur route de 6 km*

8h45 à 9h45
 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

10h à 11h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

13h à 14h et 14h30 à 15h30
 Peinture sur toile et galet avec Claudine RDV à la plage

SAMEDI 23 AOÛT

8h45 à 9h45
 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

9h à 9h45
 Séance de méditation avec Edith mEDITHe RDV à la plage

10h à 11h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy. RDV à la plage

DIMANCHE 24 AOÛT



LUNDI 25 AOÛT



MARDI 26 AOÛT

16h à 17h
 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage



MERCREDI 27 AOÛT

8h45 à 9h45
 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

9h à 10h
 Yoga matinal avec Josiane. RDV à la plage

10h à 11h
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Pilates avec Josiane RDV à la plage

18h30
 Nage en eau libre** avec Laurie et Nicolas RDV à gauche de la plage

JEUDI 28 AOÛT

9h à 10h
 Yoga matinal avec Élie RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Élie RDV à la plage

11h30 à 12h30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie RDV à la plage

VENDREDI 29 AOÛT

5h50
 6AM Club de course RDV stationnement face à l'hôtel avec Frédéric ou Karel Trajet sur route de 6 km*

9h à 10h
 Yoga matinal avec Élie RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Élie RDV à la plage

11h30 à 12h30
 Yoga ado (13-17 ans) avec Élie RDV à la plage

SAMEDI 30 AOÛT

9h à 10h
 Yoga matinal avec Élie RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Élie RDV à la plage

10h30 à 11h30
 Bateau-dragon RDV au quai

DIMANCHE 31 AOÛT

9h à 10h
 Yoga matinal avec Élie RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle yoga avec Élie RDV à la plage

LUN. 1^{er} SEPTEMBRE

9h à 10h
 Yoga matinal avec Élie RDV à la plage

17h45
 Nage en eau libre** avec Thomas RDV à gauche de la plage

