

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 hybrides ou fatbikes
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic pour le vin (\$)
- ~ Carte disponible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.

* Activité en continu, vous débutez lorsque vous arrivez selon la disponibilité.

♦ **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.**

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



VENDREDI 4 AVRIL

5 h 55 – 6AM Club de course – Trajet sur route de 6 km ♦
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Jasmine et Anthony

8 h à 9 h – Yoga avec Élie – RDV salle de gym

VENDREDI 11 AVRIL

5 h 55 – 6AM Club de course – Trajet sur route de 6 km ♦
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Jasmine et Anthony

8 h à 9 h – Yoga avec Élie – RDV salle de gym

VENDREDI 18 AVRIL

**5 h 55 – 6AM Club de course
 Trajet sur route de 6 km ♦**
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Jasmine et Anthony.

9 h à 9 h 45
 Yoga parents-enfants avec Élie – RDV salle St-James

9 h 30 à 11 h 30
 Bricolage avec Claudine* – RDV salle St-Dunstan

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

14 h à 15 h
 Pause petits gourmands – RDV Légendaire

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

LUNDI 21 AVRIL

9 h à 9 h 45
 Yoga parents-enfants avec Élie
 RDV salle St-James

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

VENDREDI 25 AVRIL

**5 h 55 – 6AM Club de course
 Trajet sur route de 6 km ♦**
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Jasmine et Anthony.

8 h à 9 h – Yoga avec Véro
 RDV salle de gym

SAMEDI 5 AVRIL

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Élie
 RDV salle de gym

SAMEDI 12 AVRIL

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Élie
 RDV salle de gym

SAMEDI 19 AVRIL

9 h à 9 h 45
 Yoga parents-enfants avec Élie
 RDV salle St-James

9 h 30 à 11 h 30
 Bricolage avec Claudine*
 RDV salle St-Dunstan

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

13 h à 15 h
 Décoration de biscuits avec Jezz biscuit*
 RDV salle St-Dunstan

14 h à 15 h
 Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

SAMEDI 26 AVRIL

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Élie
 RDV salle de gym

DIMANCHE 6 AVRIL

8 h à 9 h
 Yoga avec Élie
 RDV salle de gym

DIMANCHE 13 AVRIL

9 h 30 à 10 h 30
 Yoga avec Mélanie
 RDV salle de gym

DIMANCHE 20 AVRIL

9 h à 9 h 45
 Yoga parents-enfants avec Mélanie – RDV salle St-James

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

13 h à 15 h
 Décoration de biscuits avec Jezz biscuit*
 RDV salle St-Dunstan

14 h à 15 h
 Pause petits gourmands
 RDV Légendaire

