



**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.*

**SAMEDI 21 JUIN**

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

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

**10h30 à 11h30**  
 Bateau-dragon  
 RDV au quai

**DIMANCHE 22 JUIN**



**LUNDI 23 JUIN**

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



**MARDI 24 JUIN**

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

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



**MERCREDI 25 JUIN**

**8h45 à 9h45 et 10h à 11h**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage

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

**10h15 à 11h15**  
 Fit yoga avec Josiane  
 RDV à la plage

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

**JEUDI 26 JUIN**

**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 27 JUIN**

**5h55 – 6AM** Club de course – Trajet sur route de 6 km ◆  
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Jasmine et Anthony

**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 28 JUIN**

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

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



**DIMANCHE 29 JUIN**

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

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

**LUNDI 30 JUIN**

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

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

**13h30 à 14h30 et 15h à 16h**  
 Qi-gong avec Maryline  
 RDV à la plage

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

**MARDI 1<sup>er</sup> JUILLET**

**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**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage

**20h à 20h45**  
 Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe  
 RDV à la plage

**MER. 2 JUILLET**

**8h45 à 9h45 et 10h à 11h**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à la plage

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

**10h15 à 11h15**  
 Fit yoga avec Josiane  
 RDV à la plage

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

**JEUDI 3 JUILLET**

**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

**VEN. 4 JUILLET**

**5h55 – 6AM** Club de course – Trajet sur route de 6 km ◆  
 RDV stationnement face à l'hôtel avec Jasmine et Anthony

**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

**13h30 à 14h30 et 15h à 16h**  
 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 55 – 6AM** Club de course – Trajet sur route de 6 km ◆ RDV stationnement face à l'hôtel avec Jasmine et Anthony

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

**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 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 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.

## 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

### VEN. 25 JUILLET

**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 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

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

### 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<sup>er</sup> AOÛT

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

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

**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 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 16 AOÛT**

**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

**DIMANCHE 17 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 18 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

**19 h 30 à 20 h 15**  
 Séance de méditation au coucher de soleil avec Edith mEDITHe RDV à la plage

**MARDI 19 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 20 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 à gauche de la plage

**JEUDI 21 AOÛT**

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



**VENDREDI 22 AOÛT**

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

**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

**SAMEDI 23 AOÛT**

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

**9 h à 9 h 45**  
 Séance de méditation avec Edith mEDITHe RDV à la plage

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

**DIMANCHE 24 AOÛT**



**LUNDI 25 AOÛT**



**MARDI 26 AOÛT**

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



**MERCREDI 27 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 à gauche de la plage

**JEUDI 28 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 29 AOÛT**

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

**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 30 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

**DIMANCHE 31 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

**LUN. 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE**

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

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

