



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.

VENDREDI 20 JUIN

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

8h à 9h
 Yoga matinal avec Mélanie
 RDV à la plage

SAMEDI 21 JUIN

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

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

DIMANCHE 22 JUIN

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

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



LUNDI 23 JUIN

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

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

11h30 à 16h
 Accueil des résidents de Lac-Beauport

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

MARDI 24 JUIN

8h à 9h
 Yoga matinal avec Mélanie
 RDV à la plage

12h à 13h
 Yoga avec Mélanie
 RDV à la plage



MERCREDI 25 JUIN

9h à 10h
 Initiation au paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

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

JEUDI 26 JUIN

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

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

13h à 16h
 Sculpture de ballon avec Sica
 RDV terrasse banquet

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

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

SAMEDI 28 JUIN

8h15 à 8h45
 Atelier de méditation avec Edith mEDITHe
 RDV à la plage

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

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

DIMANCHE 29 JUIN

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

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



LUNDI 30 JUIN

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

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

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

MARDI 1^{er} JUILLET

8h à 9h
 Yoga matinal avec Mélanie
 RDV à la plage

9h30 à 11h30
 Bricolage enfant avec Claudine
 RDV terrasse banquet

12h à 13h
 Yoga avec Mélanie
 RDV à la plage



MER. 2 JUILLET

9h à 10h
 Initiation au paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy
 RDV à la plage

13h à 14h
 Création de bracelet avec Claudine (ados seulement)
 RDV terrasse banquet

14h30 à 15h30
 Peinture sur toile et galet en famille avec Claudine
 RDV à la plage

16h à 17h
 Cours de peinture avec Claudine, cocktail inclus (adultes seulement)
 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 Véro
 RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Paddle fit avec Véro
 RDV à la plage

13h à 16h
 Atelier de création de biscuits avec Sica
 RDV terrasse banquet

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

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

16h à 17h
 Cours de peinture avec Claudine, cocktail inclus (adultes seulement)
 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.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2025

SAMEDI 5 JUILLET

8h15 à 8h45
 Atelier de méditation avec Edith mEDITHe RDV à la plage

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

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

DIMANCHE 6 JUILLET

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

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



LUNDI 7 JUILLET

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

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

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

MARDI 8 JUILLET

8h à 9h
 Yoga matinal avec Mélanie RDV à la plage

9h30 à 11h30
 Bricolage enfant avec Claudine RDV terrasse banquet

12h à 13h
 Yoga avec Mélanie RDV à la plage



MER. 9 JUILLET

9h à 10h
 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à la plage

13h à 14h
 Création de bracelet avec Claudine (ados seulement) RDV terrasse banquet

14h30 à 15h30
 Peinture sur toile et galet en famille avec Claudine RDV à la plage

16h à 17h
 Cours de peinture avec Claudine, cocktail inclus (adultes seulement) RDV à la plage

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

JEUDI 10 JUILLET

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

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

13h à 16h
 Atelier de maquillage avec Sica RDV terrasse banquet

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

VEN. 11 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

16h à 17h
 Cours de peinture avec Claudine, cocktail inclus, (adultes seulement) RDV à la plage

SAMEDI 12 JUILLET

8h15 à 8h45
 Atelier de méditation avec Edith mEDITHe RDV à la plage

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

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

DIMANCHE 13 JUILLET

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

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



LUNDI 14 JUILLET

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

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

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

MARDI 15 JUILLET

8h à 9h
 Yoga matinal avec Mélanie RDV à la plage

9h30 à 11h30
 Bricolage enfant avec Claudine RDV terrasse banquet

12h à 13h
 Yoga avec Mélanie RDV à la plage

13h à 16h
 Atelier de sculpture de ballon avec Sica RDV terrasse banquet

MER. 16 JUILLET

9h à 10h
 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

10h15 à 11h15
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à la plage

13h à 14h
 Création de bracelet avec Claudine (ados seulement) RDV terrasse banquet

14h30 à 15h30
 Peinture sur toile et galet en famille avec Claudine RDV à la plage

16h à 17h
 Cours de peinture avec Claudine, cocktail inclus (adultes seulement) RDV à la plage

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

JEUDI 17 JUILLET

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

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

13h à 16h
 Atelier de bulles de savon géantes avec Sica RDV terrasse banquet

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

VEN. 18 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

16h à 17h
 Cours de peinture avec Claudine, cocktail inclus, (adultes seulement) RDV à la plage

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



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

- 8 h 15 à 8 h 45**
Atelier de méditation avec Edith mEDITHe RDV à la plage
- 9 h à 10 h**
Yoga matinal avec Élie RDV à la plage
- 10 h 15 à 11 h**
Yoga parent-enfant avec Élie RDV à la plage
- 13 h 30 à 14 h 30**
Bateau dragon avec H2O playground RDV au quai

DIM. 20 JUILLET

- 9 h à 10 h**
Yoga matinal avec Véro RDV à la plage
- 10 h 15 à 11 h 15**
Paddle yoga avec Véro RDV à la plage



LUNDI 21 JUILLET

- 8 h à 9 h**
Yoga matinal avec Mélanie RDV à la plage
- 12 h à 13 h**
Yoga avec Mélanie RDV à la plage
- 16 h à 17 h**
Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à la plage

MARDI 22 JUILLET

- 8 h à 9 h**
Yoga matinal avec Mélanie RDV à la plage
- 12 h à 13 h**
Yoga avec Mélanie RDV à la plage
- 13 h à 16 h**
Maquillage avec Sica, artiste RDV terrasse banquet



MER. 23 JUILLET

- 9 h à 10 h**
Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage
- 10 h 15 à 11 h 15**
Promenade guidée en paddle board avec Cathy 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 Karine RDV à la plage
- 10 h 15 à 11 h 15**
Paddle fit avec Karine RDV à la plage
- 13 h à 16 h**
Atelier de potions magiques avec Sica RDV terrasse banquet
- 16 h à 17 h**
Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à la plage
- 20 h**
Soirée astronomie, conférence et observation RDV terrasse banquet

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 Karine RDV à la plage
- 10 h 15 à 11 h 15**
Paddle yoga avec Karine RDV à la plage

SAMEDI 26 JUILLET

- 9 h à 10 h**
Yoga matinal avec Karine RDV à la plage
- 10 h 15 à 11 h 15**
Yoga parent-enfant avec Karine RDV à la plage
- 13 h 30 à 14 h 30**
Bateau dragon avec H2O playground RDV au quai

DIM. 27 JUILLET

- 9 h à 10 h**
Yoga matinal avec Mélanie RDV à la plage
- 10 h 15 à 11 h**
Yoga parent-enfant avec Mélanie RDV à la plage



LUNDI 28 JUILLET

- 8 h à 9 h**
Yoga matinal avec Mélanie. RDV à la plage
- 12 h à 13 h**
Yoga avec Mélanie RDV à la plage
- 13 h à 14 h**
Création de bracelet avec Claudine (ados seulement), RDV terrasse banquet
- 14 h 30 à 15 h 30**
Peinture sur toile et galet en famille avec Claudine RDV à la plage
- 16 h à 17 h**
Cours de peinture avec Claudine, cocktail inclus, (adultes seulement) RDV à la plage
- 16 h à 17 h**
Promenade guidée en paddle board avec Guillaume RDV à la plage

MARDI 29 JUILLET

- 8 h à 9 h**
Yoga matinal avec Mélanie RDV à la plage
- 9 h 30 à 11 h 30**
Bricolage enfant avec Claudine RDV à la terrasse banquet
- 12 h à 13 h**
Yoga avec Mélanie RDV à la plage
- 13 h à 16 h**
Sculpture de ballons avec Sica RDV terrasse banquet

MER. 30 JUILLET

- 9 h à 10 h**
Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage
- 10 h 15 à 11 h 15**
Promenade guidée en paddle board avec Cathy 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 fit avec Élie RDV à la plage
- 13 h à 16 h**
Atelier de bulles de savon géantes avec Sica RDV terrasse banquet
- 16 h à 17 h**
Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à la plage

VEN. 1^{er} 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

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

DÉFI NAGE TON LAC BEAUPORT
 Centre nautique
 Georges-Delisle

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

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

13h 30 à 14h 30
 Bateau dragon
 avec H2O playground
 Rdv au quai

DIMANCHE 3 AOÛT

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

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

13h à 16h
 Tatouages de henné
 avec Sica
 RDV terrasse banquet



LUNDI 4 AOÛT

8h à 9h
 Yoga matinal
 avec Mélanie
 RDV à la plage

12h à 13h
 Yoga
 avec Mélanie
 RDV à la plage

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

MARDI 5 AOÛT

8h à 9h
 Yoga matinal
 avec Mélanie
 RDV à la plage

12h à 13h
 Yoga
 avec Mélanie
 RDV à la plage

13h à 16h
 Tatouages de henné
 avec Sica
 RDV terrasse banquet



MERCREDI 6 AOÛT

9h à 10h
 Initiation au
 paddle board
 avec Cathy
 RDV à la plage

10h 15 à 11h 15
 Promenade guidée
 en paddle board
 avec Cathy
 RDV à la plage

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

JEUDI 7 AOÛT

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

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

13h à 16h
 Atelier de maquillage
 avec Sica
 RDV terrasse banquet

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

20h
 Soirée astronomie,
 conférence et
 observation
 RDV terrasse banquet

VENREDI 8 AOÛT

5h 55 –
 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

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

SAMEDI 9 AOÛT

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

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

13h à 16h
 Atelier de potions
 magiques avec Sica
 RDV terrasse banquet

13h 30 à 14h 30
 Bateau dragon
 avec H2O playground
 RDV au quai

DIMANCHE 10 AOÛT

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

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



LUNDI 11 AOÛT

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

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

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

MARDI 12 AOÛT

8h à 9h
 Yoga matinal
 avec Mélanie
 RDV à la plage

12h à 13h
 Yoga
 avec Mélanie
 RDV à la plage

13h à 16h
 Atelier de
 sculpture de ballon
 avec Sica
 RDV terrasse banquet

MERCREDI 13 AOÛT

9h à 10h
 Initiation au
 paddle board
 avec Cathy
 RDV à la plage

10h 15 à 11h 15
 Promenade guidée
 en paddle board
 avec Cathy
 RDV à la plage

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

JEUDI 14 AOÛT

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

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

13h à 16h
 Atelier de
 création de biscuits
 avec Sica
 RDV terrasse banquet

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

VENREDI 15 AOÛT

5h 55 –
 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

10h 15 à 11h 15
 Paddle yoga
 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

8 h 15 à 8 h 45
Atelier de méditation avec Edith mEDITHe RDV à la plage

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

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

DIMANCHE 17 AOÛT

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

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

LUNDI 18 AOÛT

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

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

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



MARDI 19 AOÛT

8 h à 9 h
Yoga matinal avec Mélanie RDV à la plage

12 h à 13 h
Yoga avec Mélanie RDV à la plage

13 h à 16 h
Maquillage avec Sica, artiste RDV terrasse banquet



MERCREDI 20 AOÛT

9 h à 10 h
Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

9 h 30 à 11 h 30
Bricolage enfant avec Claudine RDV terrasse banquet

10 h 15 à 11 h 15
Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à la plage

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

JEUDI 21 AOÛT

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

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

13 h à 16 h
Atelier de cirque avec Sica RDV terrasse banquet

16 h à 17 h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy 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

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

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

13 h à 14 h
Création de bracelet avec Claudine (ados seulement) RDV terrasse banquet

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

16 h à 17 h
Cours de peinture avec Claudine, cocktail inclus (adulte seulement) RDV à la plage

SAMEDI 23 AOÛT

8 h 15 à 8 h 45
Atelier de méditation avec Edith mEDITHe RDV à la plage

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

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

DIMANCHE 24 AOÛT

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

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

LUNDI 25 AOÛT

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

9 h 30 à 11 h 30
Bricolage enfant avec Claudine RDV terrasse banquet

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

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

MARDI 26 AOÛT

8 h à 9 h
Yoga matinal avec Mélanie RDV à la plage

9 h 30 à 11 h 30
Bricolage enfant avec Claudine RDV terrasse banquet

12 h à 13 h
Yoga avec Mélanie RDV à la plage

13 h à 14 h
Création de bracelet avec Claudine (ados seulement) RDV terrasse banquet

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

MERCREDI 27 AOÛT

9 h à 10 h
Initiation au paddle board avec Cathy RDV à la plage

10 h 15 à 11 h 15
Promenade guidée en paddle board avec Cathy 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 fit avec Élie RDV à la plage

16 h à 17 h
Promenade guidée en paddle board avec Cathy 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

SAMEDI 30 AOÛT

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

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

DIMANCHE 31 AOÛT

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

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

LUN. 1^{er} SEPTEMBRE

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

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

