



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

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 Mélanie RDV à la plage

10h15 à 11h
Yoga parent-enfant avec Mélanie 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

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 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 5 JUILLET

8 h15 à 8 h45

Atelier de méditation avec Edith mEDITHe
RDV à la plage

9 h à 10 h

Yoga matinal avec Mélanie
RDV à la plage

10 h15 à 11 h

Yoga parent-enfant avec Mélanie
RDV à la plage

DIMANCHE 6 JUILLET

9 h à 10 h

Yoga matinal avec Véro
RDV à la plage

10 h15 à 11 h15

Paddle yoga avec Véro
RDV à la plage



LUNDI 7 JUILLET

9 h à 10 h

Yoga matinal avec Véro
RDV à la plage

10 h15 à 11 h15

Pilates avec Véro
RDV à la plage

16 h à 17 h

Promenade guidée en paddle board avec Guillaume
RDV à la plage

MARDI 8 JUILLET

8 h à 9 h

Yoga matinal avec Mélanie
RDV à la plage

9 h30 à 11 h30

Bricolage enfant avec Claudine
RDV terrasse banquet

12 h à 13 h

Yoga avec Mélanie
RDV à la plage



MER. 9 JUILLET

9 h à 10 h

Initiation au paddle board avec Cathy
RDV à la plage

10 h15 à 11 h15

Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

13 h à 14 h

Création de bracelet avec Claudine (ados seulement)
RDV terrasse banquet

14 h30 à 15 h30

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

18 h30

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

JEUDI 10 JUILLET

9 h à 10 h

Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

10 h15 à 11 h15

Paddle fit avec Élie
RDV à la plage

13 h à 16 h

Atelier de maquillage avec Sica
RDV terrasse banquet

16 h à 17 h

Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

VEN. 11 JUILLET

5 h55 – 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 h15 à 11 h15

Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage

16 h à 17 h

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

SAMEDI 12 JUILLET

8 h15 à 8 h45

Atelier de méditation avec Edith mEDITHe
RDV à la plage

9 h à 10 h

Yoga matinal avec Mélanie
RDV à la plage

10 h15 à 11 h

Yoga parent-enfant avec Mélanie
RDV à la plage

DIMANCHE 13 JUILLET

9 h à 10 h

Yoga matinal avec Véro
RDV à la plage

10 h15 à 11 h15

Paddle yoga avec Véro
RDV à la plage



LUNDI 14 JUILLET

9 h à 10 h

Yoga matinal avec Véro
RDV à la plage

10 h15 à 11 h15

Pilates avec Véro
RDV à la plage

16 h à 17 h

Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

MARDI 15 JUILLET

8 h à 9 h

Yoga matinal avec Mélanie
RDV à la plage

9 h30 à 11 h30

Bricolage enfant avec Claudine
RDV terrasse banquet

12 h à 13 h

Yoga avec Mélanie
RDV à la plage

13 h à 16 h

Atelier de sculpture de ballon avec Sica
RDV terrasse banquet

MER. 16 JUILLET

9 h à 10 h

Initiation au paddle board avec Cathy
RDV à la plage

10 h15 à 11 h15

Promenade guidée en paddle board avec Cathy
RDV à la plage

13 h à 14 h

Création de bracelet avec Claudine (ados seulement)
RDV terrasse banquet

14 h30 à 15 h30

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

18 h30

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

JEUDI 17 JUILLET

9 h à 10 h

Yoga matinal avec Élie
RDV à la plage

10 h15 à 11 h15

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. 18 JUILLET

5 h55 – 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 h15 à 11 h15

Paddle yoga avec Élie
RDV à la plage

16 h à 17 h

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 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

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.



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 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 2 AOÛT

DÉFI NAGE TON LAC BEAUPORT
Centre nautique
Georges-Delisle

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

DIMANCHE 3 AOÛT

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

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



LUNDI 4 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

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

MARDI 5 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
Tatouages de henné
avec Sica
RDV terrasse banquet



MERCREDI 6 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 7 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 maquillage
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

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

SAMEDI 9 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

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

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

DIMANCHE 10 AOÛT

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

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



LUNDI 11 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 Cathy
RDV à la plage

MARDI 12 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
Atelier de
sculpture de ballon
avec Sica
RDV terrasse banquet

MERCREDI 13 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 14 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
création de biscuits
avec Sica
RDV terrasse banquet

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

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 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 16 AOÛT

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 17 AOÛT

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

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

LUNDI 18 AOÛT

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 19 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
Maquillage avec Sica, artiste RDV terrasse banquet



MERCREDI 20 AOÛT

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

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

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

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

JEUDI 21 AOÛT

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 cirque avec Sica RDV terrasse banquet

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

VENDREDI 22 AOÛT

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

13h à 14h
Création de bracelet (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 (adulte seulement) RDV à la plage

SAMEDI 23 AOÛT

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 24 AOÛT

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

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

LUNDI 25 AOÛT

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

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

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 26 AOÛT

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 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

MERCREDI 27 AOÛT

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 à gauche de la plage

JEUDI 28 AOÛT

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

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

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



VENDREDI 29 AOÛT

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

SAMEDI 30 AOÛT

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

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

DIMANCHE 31 AOÛT

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

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

LUN. 1^{er} SEPTEMBRE

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

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



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