

## 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.



### DIMANCHE 1<sup>er</sup> JUIN

**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 30 à 10 h 30**  
 Yoga avec Véro  
 RDV salle de gym

### VENDREDI 6 JUIN

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

### SAMEDI 7 JUIN

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

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

### DIMANCHE 8 JUIN

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

### VENDREDI 13 JUIN

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

### SAMEDI 14 JUIN

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

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

### DIMANCHE 15 JUIN

**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 30 à 10 h 30**  
 Yoga avec Véro  
 RDV salle de gym

### LUNDI 16 JUIN

**18 h**  
 Nage en eau libre avec Thomas  
 RDV à la plage

*Distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs.*



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