



## 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 une entraîneure
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur et sauna (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
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête
- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Enomatic pour le vin (\$), carte disponible à la réception
- ~ Internet haute vitesse

**En cas de pluie :** les activités auront lieu à la Salle Saint-James

\*\* **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 2026

### MERCREDI 24 JUIN

- 8 h à 8 h 30**  
Méditation Edith mEDIThe  
RDV à gauche de la plage
- 8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage
- 10 h à 11 h**  
Yoga parent-enfant avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage
- 13 h 30 à 14 h 15**  
Création de bracelets avec Claudine (ados seulement)  
RDV terrasse banquet
- 14 h 30 à 15 h 30**  
Peinture sur toile et galets en famille avec Claudine  
RDV terrasse banquet

**FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC** 

### JEUDI 25 JUIN

- 8 h à 9 h**  
Yoga matinal avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage
- 9 h 30 à 10 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage
- 14 h à 17 h**  
Maquillage avec Sica  
RDV terrasse banquet
- 16 h 30 à 17 h 30**  
Paddle yoga avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

### VENDREDI 26 JUIN

- 8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage
- 10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage
- 13 h 30 à 14 h 15**  
Création de bracelets avec Claudine (ados seulement)  
RDV terrasse banquet
- 14 h 30 à 15 h 30**  
Peinture sur toile et galets en famille avec Claudine  
RDV terrasse banquet
- 16 h à 17 h**  
Cours de peinture avec Claudine (cocktail inclus, adultes seulement)  
RDV à gauche de la plage

### SAMEDI 27 JUIN

- 7 h à 9 h**  
Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage
- 8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage
- 10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage



### DIMANCHE 28 JUIN

- 8 h à 8 h 30**  
Méditation Edith mEDIThe  
RDV à gauche de la plage
- 8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Véro  
RDV à gauche de la plage
- 9 h 30 à 11 h 30**  
Bricolage enfants avec Claudine  
RDV terrasse banquet
- 10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Véro  
RDV à gauche de la plage

### LUNDI 29 JUIN

- 8 h à 8 h 30**  
Méditation Edith mEDIThe  
RDV à gauche de la plage
- 8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Véro  
RDV à gauche de la plage
- 10 h à 11 h**  
Pilates avec Véro  
RDV à gauche de la plage
- 16 h 30 à 17 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage
- 18 h à 19 h**  
Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à gauche de la plage

### MARDI 30 JUIN

- 8 h 15 à 9 h**  
Circuit cardiomusculaire avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage
- 9 h 30 à 10 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage
- 13 h 30 à 14 h 15**  
Création de bracelets avec Claudine (ados seulement)  
RDV terrasse banquet
- 14 h 30 à 15 h 30**  
Peinture sur toile et galets en famille avec Claudine  
RDV terrasse banquet
- 16 h à 17 h**  
Cours de peinture avec Claudine (cocktail inclus, adultes seulement)  
RDV à gauche de la plage

### MER. 1<sup>er</sup> JUILLET

- 8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage
- 10 h à 11 h**  
Yoga parent-enfant avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage
- 13 h 30 à 15 h 30**  
Bricolage avec Claudine  
RDV terrasse banquet

**FÊTE DU CANADA** 

### JEUDI 2 JUILLET

- 8 h à 9 h**  
Yoga matinal avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage
- 9 h 30 à 10 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage
- 14 h à 17 h**  
Sculpture de ballons avec Sica  
RDV terrasse banquet
- 16 h 30 à 17 h 30**  
Paddle yoga avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

### VEN. 3 JUILLET

- 8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage
- 10 h à 11 h**  
Yoga parent-enfant avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage
- 13 h 30 à 14 h 15**  
Création de bracelets avec Claudine (ados seulement)  
RDV terrasse banquet
- 14 h 30 à 15 h 30**  
Peinture sur toile et galets en famille avec Claudine  
RDV terrasse banquet
- 16 h à 17 h**  
Cours de peinture avec Claudine (cocktail inclus, adultes seulement)  
RDV à gauche de la plage

### SAMEDI 4 JUILLET

- 7 h à 9 h**  
Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage
- 8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage
- 10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage



### DIM. 5 JUILLET

- 8 h à 8 h 30**  
Méditation Edith mEDIThe  
RDV à gauche de la plage
- 8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Véro  
RDV à gauche de la plage
- 10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Véro  
RDV à gauche de la plage
- 9 h 30 à 11 h 30**  
Bricolage enfants avec Claudine  
RDV terrasse banquet

**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!

- ~ Activités sportives animées par une entraîneure
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur et sauna (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
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête
- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Enomatic pour le vin (\$), carte disponible à la réception
- ~ Internet haute vitesse

**En cas de pluie :** les activités auront lieu à la Salle Saint-James

\*\* **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.

**LUNDI 6 JUILLET**

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Pilates avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**15 h à 17 h**  
 Katag  
 RDV salle de bal

**16 h 30 à 17 h 30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Guillaume  
 RDV à gauche de la plage

**18 h à 19 h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à gauche de la plage

**MARDI 7 JUILLET**

**8 h 15 à 9 h**  
 Circuit cardiomusculaire avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**9 h 15 à 10 h**  
 Méditation Edith mEDITHE  
 RDV à gauche de la plage

**9 h 30 à 10 h 30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**MER. 8 JUILLET**

**6 h à 9 h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Yoga parent-enfant avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**16 h 30 à 17 h 30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**JEUDI 9 JUILLET**

**8 h à 9 h**  
 Yoga matinal avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**9 h 15 à 10 h**  
 Méditation Edith mEDITHE  
 RDV à gauche de la plage

**9 h 30 à 10 h 30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**9 h à 12 h**  
 Henné avec Sica  
 RDV terrasse banquet

**16 h 30 à 17 h 30**  
 Paddle yoga avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**VEN. 10 JUILLET**

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à gauche de la plage



**SAMEDI 11 JUILLET**

**7 h à 9 h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**8 h à 8 h 30**  
 Méditation Edith mEDITHE  
 RDV à gauche de la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à gauche de la plage



**DIMANCHE 12 JUILLET**

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Paddle yoga avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**LUNDI 13 JUILLET**

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Pilates avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**16 h 30 à 17 h 30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**18 h à 19 h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à gauche de la plage

**MARDI 14 JUILLET**

**8 h 15 à 9 h**  
 Circuit cardiomusculaire avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**9 h 15 à 10 h**  
 Méditation Edith mEDITHE  
 RDV à gauche de la plage

**9 h 30 à 10 h 30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**15 h à 17 h**  
 Katag  
 RDV salle de bal

**MER. 15 JUILLET**

**6 h à 9 h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Yoga parent-enfant avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**16 h 30 à 17 h 30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**JEUDI 16 JUILLET**

**8 h à 9 h**  
 Yoga matinal avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**9 h 15 à 10 h**  
 Méditation Edith mEDITHE  
 RDV à gauche de la plage

**9 h 30 à 10 h 30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**9 h à 12 h**  
 Sculpture de ballons avec Sica  
 RDV terrasse banquet

**16 h 30 à 17 h 30**  
 Paddle yoga avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**VEN. 17 JUILLET**

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à gauche de la plage

**15 h à 18 h**  
 Mixologue avec Heureux mélange  
 RDV terrasse de l'îlot



**SAMEDI 18 JUILLET**

**7 h à 9 h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**8 h à 8 h 30**  
 Méditation Edith mEDITHE  
 RDV à gauche de la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à gauche de la plage



**DIMANCHE 19 JUILLET**

**8 h 45 à 9 h 45**  
 Yoga matinal avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
 Yoga parent-enfant avec Sabrina  
 RDV à gauche de 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!

- ~ Activités sportives animées par un.e entraîneur.e
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Piscine ouverte de 8 h à 22 h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur et sauna (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
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête
- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Enomatic pour le vin (\$), carte disponible à la réception
- ~ Internet haute vitesse

**En cas de pluie :** les activités auront lieu à la Salle Saint-James

\*\* **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.

### LUNDI 20 JUILLET

**8 h à 8 h 30**  
Méditation Edith mEDITHe  
RDV à gauche de la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Pilates avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**16 h 30 à 17 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Guillaume  
RDV à gauche de la plage

**18 h à 19 h**  
Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à gauche de la plage

### MARDI 21 JUILLET

**8 h 15 à 9 h**  
Circuit cardiomusculaire avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

**9 h 30 à 10 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**14 h à 17 h**  
Atelier de bulles avec Robin  
RDV terrasse banquet (Cirque si pluie)

### MER. 22 JUILLET

**6 h à 9 h**  
Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage

**8 h à 8 h 30**  
Méditation Edith mEDITHe  
RDV à gauche de la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Yoga parent-enfant avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**15 h à 17 h**  
Katag  
RDV salle de bal

**16 h 30 à 17 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

### JEUDI 23 JUILLET

**8 h à 9 h**  
Yoga matinal avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

**9 h 30 à 10 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**14 h à 17 h**  
Maquillage avec Sica  
RDV terrasse banquet

**16 h 30 à 17 h 30**  
Paddle yoga avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

### VEN. 24 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**15 h à 18 h**  
Mixologue avec Heureux mélange  
RDV terrasse de l'îlot



### SAMEDI 25 JUILLET

**7 h à 9 h**  
Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage

**8 h à 8 h 30**  
Méditation Edith mEDITHe  
RDV à gauche de la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage

### DIMANCHE 26 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Yoga parent-enfant avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**14 h à 16 h**  
Voyage au pays du thé avec Camellia Sinensis  
Conférence et dégustation  
RDV salle St-James



### LUNDI 27 JUILLET

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Pilates avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**16 h 30 à 17 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**18 h à 19 h**  
Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à gauche de la plage

### MARDI 28 JUILLET

**8 h 15 à 9 h**  
Circuit cardiomusculaire avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

**9 h 15 à 10 h**  
Méditation Edith mEDITHe  
RDV à gauche de la plage

**9 h 30 à 10 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**14 h à 17 h**  
Atelier de cirque avec Robin  
RDV terrasse banquet

### MER. 29 JUILLET

**6 h à 9 h**  
Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Yoga parent-enfant avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**15 h à 17 h**  
Katag  
RDV salle de bal

**16 h 30 à 17 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

### JEUDI 30 JUILLET

**8 h à 9 h**  
Yoga matinal avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

**9 h 30 à 10 h 30**  
Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**14 h à 17 h**  
Sculpture de ballons avec Sica  
RDV terrasse banquet

**16 h 30 à 17 h 30**  
Paddle yoga avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

### VEN. 31 JUILLET

**8 h à 8 h 30**  
Méditation Edith mEDITHe  
RDV à gauche de la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**15 h à 18 h**  
Mixologue avec Heureux mélange  
RDV terrasse de l'îlot

### SAMEDI 1<sup>er</sup> AOÛT

**7 h à 9 h**  
Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage



### DIMANCHE 2 AOÛT

**8 h à 8 h 30**  
Méditation Edith mEDITHe  
RDV à gauche de la plage

**8 h 45 à 9 h 45**  
Yoga matinal avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**10 h à 11 h**  
Paddle yoga avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**14 h à 16 h**  
Voyage au pays du thé avec Camellia Sinensis  
Conférence et dégustation  
RDV salle St-James

## 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. A vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié!

- ~ Activités sportives animées par une entraîneure
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Piscine ouverte de 8h à 22h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur et sauna (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
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête
- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Enomatic pour le vin (\$), carte disponible à la réception
- ~ Internet haute vitesse

**En cas de pluie :** les activités auront lieu à la Salle Saint-James

\*\* **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.

### LUNDI 3 AOÛT

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Pilates avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**16h30 à 17h30**

Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**18h à 19h**

Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à gauche de la plage

### MARDI 4 AOÛT

**8h15 à 9h**

Circuit cardiomusculaire avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

**9h30 à 10h30**

Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**15h à 17h**

Katag  
RDV salle de bal

### MERCREDI 5 AOÛT

**6h à 9h**

Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage

**8h à 8h30**

Méditation Edith mEDITHe  
RDV à gauche de la plage

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Yoga parent-enfant avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**15h à 17h**

Katag  
RDV salle de bal

**16h30 à 17h30**

Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

### JEUDI 6 AOÛT

**8h à 9h**

Yoga matinal avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

**9h30 à 10h30**

Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**14h à 17h**

Maquillage avec Sica  
RDV terrasse banquet

**16h30 à 17h30**

Paddle yoga avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

### VENREDI 7 AOÛT

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**15h à 18h**

Mixologue avec Heureux mélange  
RDV terrasse de l'îlot



### SAMEDI 8 AOÛT

**7h à 9h**

Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage



### DIMANCHE 9 AOÛT

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Paddle yoga avec Véro  
RDV à gauche de la plage



### LUNDI 10 AOÛT

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Pilates avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**16h30 à 17h30**

Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**18h à 19h**

Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage

### MARDI 11 AOÛT

**8h15 à 9h**

Circuit cardiomusculaire avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

**9h30 à 10h30**

Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage



### MERCREDI 12 AOÛT

**6h à 9h**

Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Yoga parent-enfant avec Sabrina  
RDV à gauche de la plage

**15h à 17h**

Katag  
RDV salle de bal

**16h30 à 17h30**

Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

### JEUDI 13 AOÛT

**8h à 9h**

Yoga matinal avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

**9h30 à 10h30**

Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
RDV à gauche de la plage

**14h à 17h**

Henné avec Sica  
RDV terrasse banquet

**16h30 à 17h30**

Paddle yoga avec Mélanie  
RDV à gauche de la plage

### VENREDI 14 AOÛT

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage



### SAMEDI 15 AOÛT

**7h à 9h**

Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
RDV à la plage

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Élie  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Paddle yoga avec Élie  
RDV à gauche de la plage



### DIMANCHE 16 AOÛT

**8h45 à 9h45**

Yoga matinal avec Véro  
RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**

Paddle yoga avec Véro  
RDV à gauche de 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!

- ~ Activités sportives animées par une entraîneure
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Piscine ouverte de 8h à 22h (après 20h : adultes seulement) – Jacuzzi extérieur et sauna (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
- ~ Départ privilégié au Golf La Tempête
- ~ Parcours d'énigmes Défi-Évasion® pour toute la famille
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Enomatic pour le vin (\$), carte disponible à la réception
- ~ Internet haute vitesse

**En cas de pluie :** les activités auront lieu à la Salle Saint-James

\*\* **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.

**LUNDI 17 AOÛT**

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Pilates avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**16h30 à 17h30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Guillaume  
 RDV à gauche de la plage

**18h à 19h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**MARDI 18 AOÛT**

**8h15 à 9h**  
 Circuit cardiomusculaire avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**9h15 à 10h**  
 Méditation Edith mEDITHe  
 RDV à gauche de la plage

**9h30 à 10h30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**15h à 17h**  
 Katag  
 RDV salle de bal

**MERCREDI 19 AOÛT**

**6h à 9h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Yoga parent-enfant avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**15h à 17h**  
 Katag  
 RDV salle de bal

**16h30 à 17h30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**JEUDI 20 AOÛT**

**8h à 9h**  
 Yoga matinal avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**9h15 à 10h**  
 Méditation Edith mEDITHe  
 RDV à gauche de la plage

**9h30 à 10h30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**14h à 17h**  
 Sculpture de ballons avec Sica  
 RDV terrasse banquet

**16h30 à 17h30**  
 Paddle yoga avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**VENDREDI 21 AOÛT**

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Paddle yoga avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage



**SAMEDI 22 AOÛT**

**7h à 9h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à gauche de la plage



**DIMANCHE 23 AOÛT**

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Paddle yoga avec Véro  
 RDV à gauche de la plage



**LUNDI 24 AOÛT**

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Pilates avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**16h30 à 17h30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**18h à 19h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**MARDI 25 AOÛT**

**8h15 à 9h**  
 Circuit cardiomusculaire avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**9h15 à 10h**  
 Méditation Edith mEDITHe  
 RDV à gauche de la plage

**9h30 à 10h30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**15h à 17h**  
 Peinture sur toile et galets avec Claudine  
 RDV terrasse banquet

**MERCREDI 26 AOÛT**

**6h à 9h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Yoga parent-enfant avec Sabrina  
 RDV à gauche de la plage

**16h30 à 17h30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**JEUDI 27 AOÛT**

**8h à 9h**  
 Yoga matinal avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**9h15 à 10h**  
 Méditation Edith mEDITHe  
 RDV à gauche de la plage

**9h30 à 10h30**  
 Promenade guidée en paddle board avec Cathy  
 RDV à gauche de la plage

**16h30 à 17h30**  
 Paddle yoga avec Mélanie  
 RDV à gauche de la plage

**VENDREDI 28 AOÛT**

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à gauche de la plage



**SAMEDI 29 AOÛT**

**7h à 9h**  
 Nage en eau libre\*\* avec OPUS Triathlon  
 RDV à la plage

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Élie  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Paddle yoga avec Élie  
 RDV à gauche de la plage



**DIMANCHE 30 AOÛT**

**8h à 8h30**  
 Méditation Edith mEDITHe  
 RDV à gauche de la plage

**8h45 à 9h45**  
 Yoga matinal avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

**10h à 11h**  
 Paddle yoga avec Véro  
 RDV à gauche de la plage

