

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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Enomatic pour le vin (\$), carte disponible à la réception
- ~ Internet haute vitesse

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

MERCREDI 24 JUIN	JEUDI 25 JUIN	VENREDI 26 JUIN	SAMEDI 27 JUIN
<p>8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>13 h30 à 14 h15 Création de bracelets avec Claudine (ados seulement) RDV terrasse banquet</p> <p>14 h30 à 15 h30 Peinture sur toile et galets en famille RDV terrasse banquet</p> <p>18 h30 à 19 h30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h30 à 10 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>14 h à 17 h Maquillage avec Sica RDV terrasse banquet</p> <p>16 h30 à 17 h30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>13 h30 à 14 h15 Création de bracelets avec Claudine (ados seulement) RDV terrasse banquet</p> <p>14 h30 à 15 h30 Peinture sur toile et galets en famille avec Claudine RDV terrasse banquet</p> <p>16 h à 17 h Cours de peinture avec Claudine (cocktail inclus, adultes seulement) RDV à gauche de la plage</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>13 h30 à 15 h30 Ciel et astronomie RDV salle St-James</p>
<p>FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC </p>			



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. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.



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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ 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. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 28 JUIN	LUNDI 29 JUIN	MARDI 30 JUIN	MERCREDI 1 ^{er} JUILLET
<p>8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h30 à 11 h30 Bricolage enfants avec Claudine RDV terrasse banquet</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Véro RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Pilates avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h30 à 17 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie – RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h30 à 10 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>13 h30 à 14 h15 Création de bracelets avec Claudine (ados seulement) RDV terrasse banquet</p> <p>14 h30 à 15 h30 Peinture sur toile et galets en famille avec Claudine RDV terrasse banquet</p> <p>16 h à 17 h Cours de peinture avec Claudine (cocktail inclus, adultes seulement) RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>13 h30 à 15 h30 Bricolage avec Claudine RDV terrasse banquet</p> <p>18 h30 à 19 h30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>



FÊTE DU CANADA



JEUDI 2 JUILLET	VENDREDI 3 JUILLET	SAMEDI 4 JUILLET
<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h30 à 10 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>13 h30 à 14 h15 Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James</p> <p>14 h à 17 h Sculpture de ballons avec Sica RDV terrasse banquet</p> <p>16 h30 à 17 h30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>13 h30 à 14 h15 Création de bracelets avec Claudine (ados seulement) RDV terrasse banquet</p> <p>14 h30 à 15 h30 Peinture sur toile et galets en famille avec Claudine RDV terrasse banquet</p> <p>16 h à 17 h Cours de peinture avec Claudine (cocktail inclus, adultes seulement) RDV à gauche de la plage</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>



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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Enomatic pour le vin (\$), carte disponible à la réception
- ~ Internet haute vitesse

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 5 JUILLET	LUNDI 6 JUILLET	MARDI 7 JUILLET	MERCREDI 8 JUILLET
<p>8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h30 à 11 h30 Bricolage enfants avec Claudine RDV terrasse banquet</p>	<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Pilates avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 17 h Katag RDV salle de bal</p> <p>16 h30 à 17 h30 Promenade guidée en paddle board avec Guillaume RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h30 à 10 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>6 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h30 à 17 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h30 à 19 h30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>
JEUDI 9 JUILLET	VENDREDI 10 JUILLET	SAMEDI 11 JUILLET	
<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h30 à 10 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h à 12 h Henné avec Sica RDV terrasse banquet</p> <p>16 h30 à 17 h30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 12 h Atelier créatif Créer sa propre carte de tarot RDV terrasse banquet</p> <p>10 h15 à 11 h Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James</p> <p>12 h30 à 15 h30 Lecture d'astrologie avec William Sur RDV, consultation individuelle 80 \$ Inscription à la réception, salle Nautique.</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p>	



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. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.

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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Enomatic pour le vin (\$), carte disponible à la réception
- ~ Internet haute vitesse

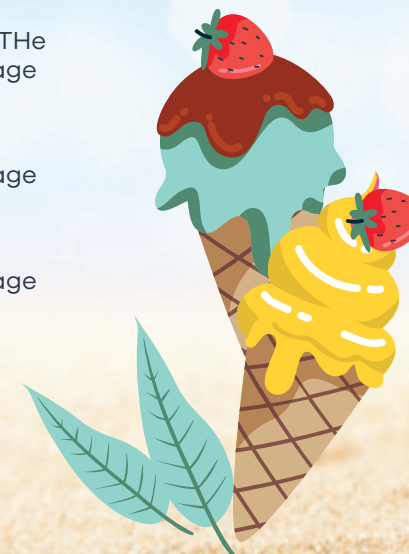
En cas de pluie : les activités auront lieu à la salle Saint-James

* Nage en eau libre : distance 1500 à 2500 m par entraînement qui sera structuré sous forme d'intervalles et supervisé par des entraîneurs/sauveteurs. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 12 JUILLET	LUNDI 13 JUILLET	MARDI 14 JUILLET	MERCREDI 15 JUILLET
<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Véro RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Pilates avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 17 h Katag RDV salle de bal</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>6 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h 45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>
JEUDI 16 JUILLET	VENDREDI 17 JUILLET	SAMEDI 18 JUILLET	
<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h à 12 h Sculpture de ballons avec Sica RDV terrasse banquet</p> <p>13 h 30 à 14 h 15 Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 18 h Mixologie avec Heureux mélange RDV terrasse de l'îlot</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h à 8 h 30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p>	



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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ 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. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 19 JUILLET	LUNDI 20 JUILLET	MARDI 21 JUILLET	MERCREDI 22 JUILLET
<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h 45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h à 8 h 30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Pilates avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Guillaume RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>14 h à 17 h Atelier de bulles avec Robin RDV terrasse banquet (Cirque si pluie)</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>6 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon – RDV à la plage</p> <p>8 h à 8 h 30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h 45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 17 h Katag – RDV salle de bal</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon – RDV à la plage</p>
JEUDI 23 JUILLET	VENDREDI 24 JUILLET	SAMEDI 25 JUILLET	
<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>14 h à 17 h Maquillage avec Sica RDV terrasse banquet</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h 15 à 11 h Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James</p> <p>13 h 30 à 15 h 30 Ciel et astronomie RDV salle St-James</p> <p>15 h à 18 h Mixologie avec Heureux mélange RDV terrasse de l'Îlot</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h à 8 h 30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p>	





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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ 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. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 26 JUILLET	LUNDI 27 JUILLET	MARDI 28 JUILLET	MERCREDI 29 JUILLET
<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h 45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>14 h à 16 h Conférence sur le thé et dégustation avec Camellia Sinensis RDV salle St-James</p>	<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Pilates avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 15 à 10 h Méditation Edith mEDITHE RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>14 h à 17 h Atelier de cirque avec Robin RDV terrasse banquet</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>6 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon – RDV à la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h 45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 17 h Katag – RDV salle de bal</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon – RDV à la plage</p>
JEUDI 30 JUILLET	VENDREDI 31 JUILLET	SAMEDI 1 ^{er} AOÛT	
<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h 15 à 11 h Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James</p> <p>14 h à 17 h Sculpture de ballons avec Sica RDV terrasse banquet</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h à 8 h 30 Méditation Edith mEDITHE RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 12 h Atelier créatif Créer sa propre carte de tarot RDV terrasse banquet</p> <p>12 h 30 à 15 h 30 Lecture d'astrologie avec William Sur RDV, consultation individuelle 80 \$ Inscription à la réception, salle Nautique</p> <p>15 h à 18 h Mixologie avec Heureux mélange RDV terrasse de l'îlot</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p>	



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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ 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. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 2 AOÛT	LUNDI 3 AOÛT	MARDI 4 AOÛT	MERCREDI 5 AOÛT
<p>8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>14 h à 16 h Conférence sur le thé et dégustation avec Camellia Sinensis RDV salle St-James</p>	<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Pilates avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h30 à 17 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h30 à 10 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 17 h Katag RDV salle de bal</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>6 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon – RDV à la plage</p> <p>8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 17 h Katag – RDV salle de bal</p> <p>16 h30 à 17 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h30 à 19 h30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon – RDV à la plage</p>
JEUDI 6 AOÛT	VENDREDI 7 AOÛT	SAMEDI 8 AOÛT	
<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h30 à 10 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>13 h30 à 14 h15 Atelier percusseau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James</p> <p>14 h à 17 h Maquillage avec Sica RDV terrasse banquet</p> <p>16 h30 à 17 h30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 18 h Mixologie avec Heureux mélange RDV terrasse de l'îlot</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h à 12 h30 Défi nage ton lac Beauport Voir les détails sur Facebook RDV Centre nautique Georges-Delisle</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p>	





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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ Jeux de société disponibles à la réception
- ~ Enomatic pour le vin (\$), carte disponible à la réception
- ~ Internet haute vitesse

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 9 AOÛT	LUNDI 10 AOÛT	MARDI 11 AOÛT	MERCREDI 12 AOÛT
<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Véro RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Pilates avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p>	<p>8 h 15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>6 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon – RDV à la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h 45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>12 h à 15 h Observation de l'éclipse solaire partielle avec Denis RDV terrasse banquet</p> <p>15 h à 17 h Katag – RDV salle de bal</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon – RDV à la plage</p> <p>20 h Conférence suivie de l'observation des perséides RDV salle St-James</p>
JEUDI 13 AOÛT	VENREDI 14 AOÛT	SAMEDI 15 AOÛT	
<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>14 h à 17 h Henné avec Sica RDV terrasse banquet</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p>	



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. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.



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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ 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. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 16 AOÛT	LUNDI 17 AOÛT	MARDI 18 AOÛT	MERCREDI 19 AOÛT
<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Véro RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Pilates avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h15 à 11 h Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Guillaume RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p>	<p>8 h15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 17 h Katag RDV salle de bal</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>6 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 17 h Katag – RDV salle de bal</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p>
JEUDI 20 AOÛT	VENREDI 21 AOÛT	SAMEDI 22 AOÛT	
<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>14 h à 17 h Sculpture de ballons avec Sica RDV terrasse banquet</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>13 h 30 à 15 h 30 Ciel et astronomie RDV salle St-James</p>	





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 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 - départ à la bibliothèque près de la réception
- ~ 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. Bouée de nage obligatoire, prêt possible à la réception.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 23 AOÛT	LUNDI 24 AOÛT	MARDI 25 AOÛT	MERCREDI 26 AOÛT
<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Véro RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Pilates avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p>	<p>8 h 15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>15 h à 17 h Peinture sur toile et galets avec Claudine RDV terrasse banquet</p> <p>18 h à 19 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à gauche de la plage</p>	<p>6 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 10 h 45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p>
JEUDI 27 AOÛT	VENDREDI 28 AOÛT	SAMEDI 29 AOÛT	DIMANCHE 30 AOÛT
<p>8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage</p> <p>16 h 30 à 17 h 30 Paddle yoga avec Mélanie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p>	<p>7 h à 9 h Nage en eau libre* avec OPUS Triathlon RDV à la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Élie RDV à gauche de la plage</p>	<p>8 h à 8 h 30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage</p> <p>8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage</p> <p>10 h à 11 h Paddle yoga avec Véro RDV à gauche de la plage</p>

