

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.

** Maximum de 8 personnes pour le paddle yoga.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 12 JUILLET	LUNDI 13 JUILLET	MARDI 14 JUILLET	MERCREDI 15 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	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* RDV à gauche de la plage	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 10 h 45 à 11 h 45 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 15 h à 17 h Katag – RDV salle de bal 18 h à 19 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage	6 h à 9 h Nage en eau libre* 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 10 h 45 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 18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage
JEUDI 16 JUILLET	VENDREDI 17 JUILLET	SAMEDI 18 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 à 12 h Sculpture de ballons avec Sica RDV terrasse banquet 13 h 30 à 14 h 15 Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James 16 h 30 à 17 h 30 Paddle yoga** avec Mélanie RDV à gauche de la plage	8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Élie RDV à gauche de la plage 15 h à 18 h Mixologie avec Heureux mélange RDV terrasse de l'Îlot	7 h à 9 h Nage en eau libre* RDV à gauche de 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	



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.

** Maximum de 8 personnes pour le paddle yoga.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

|

Été 2026

DIMANCHE 19 JUILLET	LUNDI 20 JUILLET	MARDI 21 JUILLET	MERCREDI 22 JUILLET
---------------------	------------------	------------------	---------------------

8 h 45 à 9 h 45

Yoga matinal avec Sabrina
RDV à gauche de la plage

10 h à 10 h 45

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

12 h 30 à 14 h

Camion de crème glacée (\$)

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 Mélanie
RDV à gauche de la plage

10 h à 11 h

Pilates avec Mélanie
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*
RDV à gauche de la plage

8 h 15 à 9 h

Circuit cardiomusculaire avec Mélanie
RDV à gauche de la plage

14 h à 17 h

Atelier de bulles avec Robin
RDV terrasse banquet (Cirque si pluie)

18 h à 19 h

Nage en eau libre*
RDV à gauche de la plage

6 h à 9 h

Nage en eau libre*
RDV à gauche de 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 10 h 45

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

15 h à 17 h

Katag
RDV salle de bal

18 h 30 à 19 h 30

Nage en eau libre*
RDV à gauche de la plage

JEUDI 23 JUILLET

8 h à 9 h

Yoga matinal avec Mélanie
RDV à gauche de la plage

13 h 30 à 14 h 15

Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude
RDV salle St-James

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 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

13 h 30 à 15 h 30

Ciel et astronomie
RDV salle St-James

15 h à 18 h

Mixologie avec Heureux mélange
RDV terrasse de l'îlot

SAMEDI 25 JUILLET

7 h à 9 h

Nage en eau libre*
RDV à gauche de 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



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 20 h : 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 - 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.

** Maximum de 8 personnes pour le paddle yoga.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 26 JUILLET	LUNDI 27 JUILLET	MARDI 28 JUILLET	MERCREDI 29 JUILLET
8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage 10 h à 10 h 45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage 14 h à 16 h Conférence sur le thé et dégustation avec Camellia Sinensis RDV salle St-James	8 h 45 à 9 h 45 Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage 10 h à 11 h Pilates avec Mélanie 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* RDV à gauche de la plage	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 14 h à 17 h Atelier de cirque avec Robin RDV terrasse banquet 18 h à 19 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage	6 h à 9 h Nage en eau libre* 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 10 h 45 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 18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage
JEUDI 30 JUILLET	VENDREDI 31 JUILLET	SAMEDI 1 ^{er} AOÛT	
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 10 h 15 à 11 h Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James 10 h 45 à 11 h 45 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	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 10 h à 12 h Atelier créatif Créer sa propre carte de tarot RDV terrasse banquet 12 h 30 à 15 h 30 Lecture de tarot avec William Consultation individuelle – 50\$ pour 30 minutes. Inscription à la réception, RDV salle Montagnarde 15 h à 18 h Mixologie avec Heureux mélange RDV terrasse de l'îlot	7 h à 9 h Nage en eau libre* 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	



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 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.

** Maximum de 8 personnes pour le paddle yoga.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

|

Été 2026

DIMANCHE 2 AOÛT	LUNDI 3 AOÛT	MARDI 4 AOÛT	MERCREDI 5 AOÛT
8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage 8 h45 à 9 h45 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 Conférence sur le thé et dégustation avec Camellia Sinensis RDV salle St-James	8 h45 à 9 h45 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 h30 à 17 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 18 h à 19 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage	8 h15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage 9 h30 à 10 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 10 h45 à 11 h45 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 15 h à 17 h Katag RDV salle de bal 18 h à 19 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage	6 h à 9 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage 8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage 8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage 10 h à 10 h45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage 16 h30 à 17 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 18 h30 à 19 h30 Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage

JEUDI 6 AOÛT	VENDREDI 7 AOÛT	SAMEDI 8 AOÛT
8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage 13 h30 à 14 h15 Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James 14 h à 17 h Maquillage avec Sica RDV terrasse banquet 16 h30 à 17 h30 Paddle yoga** avec Mélanie RDV à gauche de la plage	8 h45 à 9 h45 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 Mixologie avec Heureux mélange RDV terrasse de l'îlot	7 h à 9 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage 8 h à 12 h30 Défi nage ton lac Beauport Voir les détails sur Facebook RDV Centre nautique Georges-Delisle 8 h45 à 9 h45 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



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.

** Maximum de 8 personnes pour le paddle yoga.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

|

Été 2026

DIMANCHE 9 AOÛT	LUNDI 10 AOÛT	MARDI 11 AOÛT	MERCREDI 12 AOÛT
8 h45 à 9 h45 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	8 h45 à 9 h45 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* RDV à gauche de la plage	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 10 h 45 à 11 h 45 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 18 h à 19 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage	6 h à 9 h Nage en eau libre* 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 10 h 45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage 12 h à 15 h Observation de l'éclipse solaire partielle avec Denis RDV terrasse banquet 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 18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage 20 h Conférence suivie de l'observation des perséides RDV salle St-James

JEUDI 13 AOÛT	VENDREDI 14 AOÛT	SAMEDI 15 AOÛT
8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage 14 h à 17 h Henné avec Sica RDV terrasse banquet 16 h 30 à 17 h 30 Paddle yoga** avec Mélanie 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	7 h à 9 h Nage en eau libre* 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



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.

** Maximum de 8 personnes pour le paddle yoga.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

|

Été 2026

DIMANCHE 16 AOÛT	LUNDI 17 AOÛT	MARDI 18 AOÛT	MERCREDI 19 AOÛT
8 h45 à 9 h45 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	8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Véro RDV à gauche de la plage 10 h à 11 h Pilates avec Véro RDV à gauche de la plage 10 h15 à 11 h Atelier percusceau et percussions (éveil musical) avec Renée-Claude RDV salle St-James 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* RDV à gauche de la plage	8 h15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage 9 h15 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 10 h45 à 11 h45 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 15 h à 17 h Katag – RDV salle de bal 18 h à 19 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage	6 h à 9 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage 8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage 10 h à 10 h45 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 18 h 30 à 19 h 30 Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage

JEUDI 20 AOÛT	VENDREDI 21 AOÛT	SAMEDI 22 AOÛT
8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage 9 h15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe 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	8 h45 à 9 h45 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	7 h à 9 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage 8 h45 à 9 h45 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 15 h 30 Ciel et astronomie 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. 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.

** Maximum de 8 personnes pour le paddle yoga.

Ce calendrier est sujet à changement.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS | Été 2026

DIMANCHE 23 AOÛT	LUNDI 24 AOÛT	MARDI 25 AOÛT	MERCREDI 26 AOÛT
8 h45 à 9 h45 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	8 h45 à 9 h45 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 h30 à 17 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 18 h à 19 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage	8 h15 à 9 h Circuit cardiomusculaire avec Mélanie RDV à gauche de la plage 9 h15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage 9 h30 à 10 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 10 h45 à 11 h45 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 18 h à 19 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage	6 h à 9 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage 8 h45 à 9 h45 Yoga matinal avec Sabrina RDV à gauche de la plage 10 h à 10 h45 Yoga parent-enfant avec Sabrina RDV à gauche de la plage 16 h30 à 17 h30 Promenade guidée en paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 18 h30 à 19 h30 Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage
JEUDI 27 AOÛT	VENDREDI 28 AOÛT	SAMEDI 29 AOÛT	DIMANCHE 30 AOÛT
8 h à 9 h Yoga matinal avec Mélanie RDV à gauche de la plage 9 h15 à 10 h Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage 16 h30 à 17 h30 Paddle yoga** avec Mélanie RDV à gauche de la plage	8 h45 à 9 h45 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	7 h à 9 h Nage en eau libre* RDV à gauche de la plage 8 h45 à 9 h45 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	8 h à 8 h30 Méditation Edith mEDITHe RDV à gauche de la plage 8 h45 à 9 h45 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

