

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 Initiation au 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 h30 à 10 h30 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 10 h45 à 11 h45 Initiation au 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 Initiation au 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 h30 à 9 h30 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 Karine 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 Initiation au 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 Initiation au paddle board avec Cathy RDV à gauche de la plage 10 h45 à 11 h45 Initiation au 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 Initiation au 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		7 h30 à 9 h30 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 Élie RDV à gauche de la plage 10 h à 11 h Paddle yoga** avec Élie RDV à gauche de la plage