

CALENDRIER DES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE / WELLNESS ACTIVITIES PROGRAM ****dernière mise à jour:**

Septembre / September	Lun / Mon 14 septembre	Mar / Tue 15 septembre	Mer / Wed 16 septembre	Jeu / Thu 17 septembre	Ven / Fri 18 septembre	Sam / Sat 19 septembre	Dim / Sun 20 septembre
7h30-9h30 DÉJEUNER / BREAKFAST							
8h00 - 8h45 RITUEL MATINAL POUR BIEN DÉMARRER VOTRE JOURNÉE / Salon Namaste							
Animation / Hosting	Philippe Viger	Jocelyna Dubuc	Philippe Viger	Kasia Chelkowska	Kasia Chelkowska	Katryne brulé	Philippe Viger
9h00-10h00	Marche de mise en forme	Cuisses et fesses d'acier	Entraînement sur step	Essentric	Hatha Yoga	Marche Bonifiée	Marche de mise en forme
Animation / Hosting Salle / Room	Philippe Viger Départ de la réception	Philippe Viger Chapiteau	Katryne Brulé Studio	Kasia Chelkowska Chapiteau	Kasia Chelkowska Chapiteau	Katryne Brulé Départ de la réception	Philippe Viger Départ de la réception
10h15-11h15	Entraînement en circuit	Étirements-Yoga	Comment la nutrition affecte votre santé	Étire et respire	Marche Nordique	Comment retrouver votre énergie	Entraînement sur trampoline
Animation / Hosting Salle / Room	Philippe Viger Chapiteau	Katryne Brulé Chapiteau	Ilona Dawaiallo Salle Orford	Kasia Chelkowska Salle Orford	Kasia Chelkowska Départ de la réception	Ilona Dawaiallo Lac Argent	Katryne Brulé Studio
**12h00-12h45	Aqua Gym	Aqua Forme	Aqua Muscle	Aqua Cardio	Aqua Fitness	Tonus Abd'eau	Bouge dans l'eau
Animation / Hosting Salle / Room	Philippe Viger Piscine extérieure	Katryne Brulé Piscine extérieure	Philippe Viger Piscine extérieure	Kasia Chelkowska Piscine extérieure	Kasia Chelkowska Piscine extérieure	Philippe Viger Piscine extérieure	Katryne Brulé Piscine extérieure
12h - 14h DÎNER / LUNCH							
14h - 14h45	Étirements et respirations	Entraînement avec ballon	Pilates avec rouleau mousse	Pranayama	Essentric	Entraînement en plein air	Pilates avec rouleau mousse
Animation / Hosting Salle / Room	Philippe Viger Près de l'étang	Philippe Viger Studio	Katryne Brulé Studio	Kasia Chelkowska Chapiteau	Kasia Chelkowska Chapiteau	Philippe Viger Départ de la réception	Katryne Brulé Studio
15h - 15h45 MARCHÉ HOLISTIQUE / Rendez-vous à la réception							
Animation / Hosting	Philippe Viger	Philippe Viger	Katryne Brulé	Kasia Chelkowska	Kasia Chelkowska	Katryne Brulé	Philippe Viger
17h - 17h45	Yoga sur chaise	Tabata	Étirements-yoga	Yoga dynamique	Respirations et sons pour faire le plein d'énergie	Cardio plein air	Étirements-yoga
Animation / Hosting Salle / Room	Louise Arseneau Salle Orford	Philippe Viger Chapiteau	Katryne Brulé Chapiteau	Nicole Dumont Chapiteau	Louise Arseneau Chapiteau	Philippe Viger Chapiteau	Katryne Brulé Chapiteau
18h - 20h SOUPER / DINNER							
19h30- 20h00 MARCHÉ DU SOIR / EVENING WALK / Rendez-vous à la réception							
20h00 - 21h00	Cercle de paroles autour du feu	La réflexologie	Le bonheur comme anti-ride: Comment faire ressortir notre beauté intérieure	Le pouvoir créateur de la pensée	Relaxation profonde	Méditer pour se retrouver	Les remèdes cachés du garde-manger
Animation / Hosting Salle / Room	Louise Arseneau Départ de la réception	Suzanne St-Jean Salle Orford	Dali Sanschagrin Salle Orford	Nicole Dumont Salle Argent	Louise Arseneau Studio	Nicole Dumont Lac Argent	Manon Viger Lac Argent
Profitez de votre séjour pleinement en participant aux activités quotidiennes qui vous sont offertes gratuitement/Take advantage of your stay by participating in the daily activities that we are offering free of charge							
Veuillez noter que le port du peignoir est obligatoire dans les aires publiques / Please note that wearing the bathrobe is mandatory in the public areas							
**Réservation requise en se procurant un coupon à la boutique 15 minutes avant l'activité/A reservation is required by obtaining a coupon at the boutique 15 minutes before the activity begins.							