






CALENDRIER DES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE / WELLNESS ACTIVITIES PROGRAM

Septembre / September	Lun / Mon 21 septembre	Mar / Tue 22 septembre	Mer / Wed 23 septembre	Jeu / Thu 24 septembre	Ven / Fri 25 septembre	Sam / Sat 26 septembre	Dim / Sun 27 septembre
7h30-9h30 DÉJEUNER / BREAKFAST							
8h00 - 8h45 RITUEL MATINAL POUR BIEN DÉMARRER VOTRE JOURNÉE / Salon Namaste							
Animation / Hosting	Kathryne Brulé	Jocelyna Dubuc	Philippe Viger	Kasia Chelkowska	Kasia Chelkowska	Kathryne Brulé	Philippe Viger
9h00-10h00	Entraînement en circuit	Étirements-Yoga	Marche Bonifiée	Essentrics	Yoga pilates	Entraînement avec ballon	Pilates avec rouleau mousse
Animation / Hosting Salle / Room	Philippe Viger Chapiteau	Kathryne Brulé Studio	Kathryne Brulé Départ de la réception	Kasia Chelkowska Chapiteau	Kasia Chelkowska Chapiteau	Philippe Viger Studio	Kathryne Brulé Studio
10h15-11h15	123 santé 	Cuisine l'Angélique 	La chimie du Bonheur	Bain de Forêt	Création de Mandala en forêt	Comment vaincre la douleur par l'alimentation	Marche de mise en forme
Animation / Hosting Salle / Room	Monique Poirier Lac Stukely	Caroline Roy Lac Stukely	Ilona Dawgiallo Lac Argent	Kasia Chelkowska Départ de la réception	Kasia Chelkowska Départ de la réception	Ilona Dowgiallo Lac Argent	Philippe Viger Départ de la réception
**12h00-12h45	Aqua muscle	Aqua cardio	Aqua Forme	Bouge dans l'eau	Tonus Ab'deau	Aqua Fitness	Aqua Gym
Animation / Hosting Salle / Room	Kathryne Bruülé Piscine extérieure	Philippe Viger Piscine extérieure	Kathryne Brulé Piscine extérieure	Kasia Chelkowska Piscine extérieure	Kasia Chelkowska Piscine extérieure	Kathryne Brulé Piscine extérieure	Philippe Viger Piscine extérieure
12h - 14h DÎNER / LUNCH							
14h - 14h45	Élastique tonic	Entraînement avec trampoline	Cardio plein air	Tonus abdo	Essentrics	Entraînement en plein air	Entraînement avec step
Animation / Hosting Salle / Room	Philippe Viger Studio	Kathryne Brulé Studio	Philippe Viger Départ de la réception	Kasia Chelkowska Chapiteau	Kasia Chelkowska Chapiteau	Philippe Viger Départ de la réception	Kathryne Brulé Studio
15h - 15h45 MARCHÉ HOLISTIQUE / Rendez-vous à la réception							
Animation / Hosting	Kathryne Brulé	Philippe Viger	Kathryne Brulé	Kasia Chelkowska	Kasia Chelkowska	Kathryne Brulé	Philippe Viger
17h - 17h45	À la canne blanche 	Bucket Fermentation 	À la découverte de nos jardins 	À la découverte de nos jardins	Vinyoga	Cuisses d'acier et fesses de fer	Étirements-yoga
Animation / Hosting Salle / Room	Maryse Sauvé et Daniel Bonin Lac Stukely	Cora-Lee Coll Lac Stukely	Kerri et Christine Départ de la réception	Kerri et Christine Départ de la réception	Nicole Dumont Studio	Philippe Viger Studio	Kathryne Brulé Studio
18h - 20h SOUPER / DINNER							
19h30- 20h00 MARCHÉ DU SOIR / EVENING WALK / Rendez-vous à la réception							
20h00 - 21h00	Relaxation profonde	Nous vivons comme nous respirons	L'expérience des huiles essentielles au quotidien	L'agilité émotionnelle	Nos malaises nous parlent	Appliquer la sagesse des accords toniques	Film: Sept jours
Animation / Hosting Salle / Room	Louise Arseneau Studio	Marie-Claude Dubeau Lac Argent	Marie-Claude Dubeau Lac Argent	Hélène Martin Lac Argent	Nicole Dumont Lac Argent	Nicole Dumont Lac Argent	Lac Stukely

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.