

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

Septembre/ September	Lun / Mon 12 octobre	Mar / Tue 13 octobre	Mer / Wed 14 octobre	Jeu / Thu 15 octobre	Ven / Fri 16 octobre	Sam / Sat 17 octobre	Dim / Sun 18 octobre
<b>7h30-9h30</b> DÉJEUNER / BREAKFAST							
<b>8h00 - 8h45</b> RITUEL MATINAL POUR BIEN DÉMARRER VOTRE JOURNÉE / Salon Namaste							
<b>Animation / Hosting</b>	Philippe Viger	Jocelyna Dubuc	Kathryne Brûlé	Kasia Chelkowska	Kasia Chelkowska	Philippe Viger	Kathryne Brûlé
<b>9h00-10h00</b>	<b>Entraînement avec ballon</b>	<b>Cuisses d'acier et fesses de fer</b>	<b>Pilates</b>	<b>Yoga Dynamique</b>	<b>Essentrics</b>	<b>Marche de mise en forme</b>	<b>Fitness Trampoline</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Philippe Viger Studio	Philippe Viger Studio	Audrey B.-Lebel Salle Namaste	Kasia Chelkowska Salle Namaste	Kasia Chelkowska Salle Namaste	Philippe Viger Départ de la réception	Kathryne Brûlé Studio
<b>10h15-11h15</b>	<b>Étirements-Yoga</b>	<b>Dos en santé</b>	<b>Marche Nordique</b>	<b>Étire &amp; Respire</b>	<b>La santé des os par l'activité physique</b>	<b>Le point sur le sel, les gras et les sucres</b>	<b>Entraînement par intervalles</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Kathryne Brûlé Salle Namaste	Audrey B.-Lebel Salle Namaste	Kathryne Brûlé Départ de la réception	Kasia Chelkowska Salle Namaste	Kasia Chelkowska Salle Namaste	Manon Viger Salle Namaste	Philippe Viger Studio
<b>**12h00-12h45</b>	<b>Aqua Muscle</b>	<b>Aqua Cardio</b>	<b>Aqua Fitness</b>	<b>Aqua Gym</b>	<b>Aqua Forme</b>	<b>Tonus Abd'eau</b>	<b>Bouge dans l'eau</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Kathryne Brûlé Piscine intérieure	Kathryne Brûlé Piscine intérieure	Philippe Viger Piscine intérieure	Kasia Chelkowska Piscine intérieure	Kasia Chelkowska Piscine intérieure	Kathryne Brûlé Piscine intérieure	Philippe Viger Piscine intérieure
<b>12h - 14h</b> DÎNER / LUNCH							
<b>14h - 14h45</b>	<b>Étirements et respiration</b>	<b>Auto-massage avec balle</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Essentrics</b>	<b>Auto-massage</b>	<b>Étirements-Yoga</b>	<b>Yoga doux</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Philippe Viger Salle Namaste	Philippe Viger Salle Namaste	Kathryne Brûlé Salle Namaste	Kasia Chelkowska Salle Namaste	Kasia Chelkowska Salle Namaste	Kathryne Brûlé Salle Namaste	Kathryne Brûlé Salle Namaste
<b>15h - 15h45</b> MARCHÉ HOLISTIQUE / Rendez-vous à la réception							
<b>Animation / Hosting</b>	Kathryne Brûlé	Philippe Viger	Philippe Viger	Kasia Chelkowska	Kasia Chelkowska	Philippe Viger	Kathryne Brûlé
<b>17h - 17h45</b>	<b>Yoga sur chaise</b>	<b>Ballon suisse 101</b>	<b>Élastique Tonique</b>	<b>Foam Rollers</b>	<b>Vinyoga</b>	<b>Pilates avec rouleau mousse</b>	<b>Cardio en sentier</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Louise Arseneau Salle Namaste	Audrey B.-Lebel Studio	Philippe Viger Studio	Audrey B.-Lebel Salle Namaste	Nicole Dumont Salle Namaste	Kathryne Brûlé Salle Namaste	Philippe Viger Départ de la réception
<b>18h - 20h</b> SOUPER / DINNER							
<b>20h00 - 21h00</b>	<b>Relaxation profonde</b>	<b>La réflexologie</b>	<b>L'agilité émotionnelle</b>	<b>Méditation pleine conscience</b>	<b>Le rêve, un guide infallible</b>	<b>Qi Gong digestif</b>	<b>Passez l'hiver sans être malade!</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Louise Arseneau Salle Namaste	Suzanne St-Jean Salle Namaste	Hélène Martin Salle Namaste	Audrey B.-Lebel Salle Namaste	Nicole Dumont Lac d'Argent	Martine Vézina Salle Namaste	Manon Viger Salle Namaste

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.