

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE / WELLNESS ACTIVITIES PROGRAM

Septembre / September	Lun / Mon 19 octobre	Mar / Tue 20 octobre	Mer / Wed 21 octobre	Jeu / Thu 22 octobre	Ven / Fri 23 octobre	Sam / Sat 24 octobre	Dim / Sun 25 octobre
<b>7h30-9h30</b> DÉJEUNER / BREAKFAST							
<b>9h00-10h00</b>	<b>Step Niv. 1</b>	<b>Fitness Trampoline</b>	<b>Power Cardio</b>	<b>Essentrics</b>	<b>Vinyassa Yoga</b>	<b>Élastique Tonique</b>	<b>Marche bonifiée</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Kathryne Brûlé Studio	Kathryne Brûlé Studio	Philippe Viger Studio	Kasia Chelkowska Salle Namaste	Kasia Chelkowska Salle Namaste	Philippe Viger Salle Namaste	Kathryne Brûlé Départ de la réception
<b>10h15-11h15</b>	<b>Marche Nordique</b>	<b>Yoga doux</b>	<b>Plein air énergique</b>	<b>Foréthérapie</b>	<b>Étirements, respiration et automassage</b>	<b>Circuit Vitalité</b>	<b>Hatha Yoga</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Kathryne Brûlé Départ de la réception	Kathryne Brûlé Salle Namaste	Philippe Viger Départ de la réception	Kasia Chelkowska Départ de la réception	Kasia Chelkowska Salle Namaste	Philippe Viger Studio	Kathryne Brûlé Salle Namaste
<b>**12h00-12h45</b>	<b>Aqua Forme</b>	<b>Aqua Cardio</b>	<b>Aqua Fitness</b>	<b>Bouge dans l'eau</b>	<b>Aqua Muscle</b>	<b>Tonus Abd'eau</b>	<b>Aqua Gym</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	Philippe Viger Piscine intérieure	Kathryne Brûlé Piscine intérieure
<b>12h - 14h</b> DÎNER / LUNCH							
<b>16h - 16h45</b>	<b>Posture &amp; Équilibre</b>	<b>Foam Rollers</b>	<b>Étirements Namaste</b>	<b>Yoga doux et sons</b>	<b>Au-delà des modes alimentaires</b>	<b>Réflexologie faciale : Démonstration</b>	<b>Les remèdes cachés du garde-manger</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Audrey B.-Lebel Studio	Audrey B.-Lebel Salle Namaste	Philippe Viger Salle Namaste	Louise Arseneau Salle Namaste	Manon Viger Salle Namaste	Dali Sanschagrin Salle Namaste	Manon Viger Salle Namaste
<b>17h - 18h</b>	Consultation privée en kinésiologie disponible avec Audrey	Consultation privée en kinésiologie disponible avec Audrey	Consultation privée en kinésiologie disponible avec Philippe	Consultation privée de yoga disponible avec Louise	Consultation privée en naturopathie disponible avec Manon	Soin Phyto 5 disponible avec Dali	Consultation privée en naturopathie disponible avec Manon
<b>18h - 20h</b> SOUPER / DINNER							
<b>20h00 - 21h00</b>	<b>Méditation pleine conscience</b>	<b>Les huiles essentielles au quotidien</b>	<b>Le pouvoir créateur de la pensée</b>	<b>Cercle de parole</b>	<b>Passez l'hiver sans être malade!</b>	<b>Film : Hungry for Change</b>	<b>Film : The Biggest Little Farm</b>
Animation / Hosting Salle / Room	Audrey B.-Lebel Salle Namaste	Marie-Claude Dubeau Salle Namaste	Nicole Dumont Lac d'Argent	Louise Arseneau Salle Namaste	Manon Viger Salle Namaste	Lac Stukely	Lac Stukely
<b>Tarifs</b>		<b>!PROMO! Consultation Kinésiologie : 59\$</b>			<b>Consultation Naturopathie : à partir de 138\$</b>		
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.							