

LUNDI 20

9h00 - 9h45

ESSENTRICS

Sous le chapiteau
Animée par Diane Derome

10h00 - 10h45

YOGA DOUX

Sous le chapiteau
Animé par Nicole Dumont

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Nicole Dumont
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

AQUA YOGA

Piscine intérieur
Animé par Nicole Dumont
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

MARDI 21

9h00 - 9h45

ESSENTRICS

Sous le chapiteau
Animée par Diane Derome

10h00 - 11h30

QI-GONG

Sous le chapiteau
Animé par Janice Wong

11h30 - 12h00

AQUA TAI-CHI

Piscine extérieur
Animé par Janice Wong
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

17h00 - 17h45

ESSENTRICS

Sous le chapiteau
Animée par Martha Au

MERCREDI 22

9h00 - 9h45

ESSENTRICS

Sous le chapiteau
Animée par Diane Derome

10h00 - 10h45

YOGA

Sous le chapiteau
Animé par Nicole Dumont

11h30 - 12h00

AQUA YOGA

Piscine intérieure
Animé par Nicole Dumont

* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

17h00 - 17h45

CONFÉRENCE-ATELIER

Salle Lac Stukely
Animé par Marie-Claude Dubeau

18h30 - 19h30

TABLE CONVIVIALE

Restaurant
Animé par Marie-Claude Dubeau

20h00 - 20h45

CONFÉRENCE-ATELIER

Salle Lac Stukely
Animé par Marie-Claude Dubeau

JEUDI 23

9h00 - 9h45

ESSENTRICS

Sous le chapiteau
Animé par Diane Derome

10h00 - 10h45

AUTO MASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS ET ROULEAU MOUSSE

Sous le chapiteau
Animé par Simon Rousseau

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

17h00 - 18h00

TONUS MUSCULAIRE

Sous le chapiteau
Animé par Simon Rousseau

VENDREDI 24

8h00 - 9h30

MARCHE ACTIVE EN FORÊT

Départ à la réception
Animé par Simon Rousseau

9h00 - 9h45

QI-GONG POUR LA DIGESTION

Sous le chapiteau
Animée par Geneviève Grandbois

10h00 - 10h45

CONFÉRENCE: DÉCOUVREZ ET EXPÉRIMENTEZ UNE TECHNOLOGIE RÉVOLUTIONNAIRE (PRK1U) QUI A CHANGÉ MA VIE

Salle Lac Stukely
Animée par Geneviève Grandbois

11h30 - 12h00

ÉCHAUFFMENT ET ÉTIREMENTS DANS LA TRADITION DE SHAOLIN QI-GONG À FAIRE À LA MAISON

Sous le chapiteau
Animée par Geneviève Grandbois

12h00 - 12h30

PROGRAMME POUR LA MAISON : QI-GONG

Sous le chapiteau
Animée par Geneviève Grandbois

SAMEDI 25

9h00 - 9h45

CARDIO EN FORÊT

Départ à la réception
Animé par Simon Rousseau

10h00 - 10h45

AUTOMASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS ET ROULEAU MOUSSE

Studio
Animé par Simon Rousseau

11h30 - 12h00

ÉTIREMENT EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

ÉTIREMENT EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Simon Rousseau
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

DIMANCHE 26

9h00 - 10h30

CONFÉRENCE : LA GESTION DU CHANGEMENT

Salle Lac D'argent
Animé par Marc Éthier Invité spécial

11h30 - 12h00

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Kasia Chelkowska
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h15

12h00 - 12h30

ÉTIREMENTS EN EAU CHAUDE

Bassin oval extérieur
Animé par Kasia Chelkowska
* Coupon disponible à la boutique à partir de 11h45

Commentaires

PRENDRE NOTE:

Chaque classe de 60 minutes a un contenu
de 45 à 50 minutes et 10 à 15 minutes
de questions et réponses.

* Ne s'applique pas pour les classes
de 30 minutes

SPA EASTMAN

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Du 20 au 26 septembre 2021