

Activité des conjoints(es)

Vendredi 23 mai 2025

À la découverte !

OPTION 1 - ACTIVITÉ ZEN



YOGA ET SPA NORDIQUE

Plongez au cœur de la nature des Laurentides en faisant l'expérience des nombreux attraits d'un spa nordique quatre saisons. Le point culminant de ce moment privilégié? Le décor incroyable aux abords du lac Dupuis à l'hôtel Estérel. Vous retrouverez plusieurs bains à remous, une douche et un bain polaire, un sauna sec, un sauna vapeur (hammam), un sauna baril directement sur le lac et un accès au lac. Il y a également deux piscines extérieures chauffées. Jumelée à ce moment de détente, une séance de yoga vous sera offerte. Que vous soyez débutante ou avancée, venez respirer, méditer, vous étirer et relaxer. Des traitements de massothérapie et des soins esthétiques et corporels sont disponibles sur réservation à vos frais au centre Amerispa.

Le dîner de style buffet est offert à l'hôtel de 12 h 30 à 13 h 30. Tout le matériel nécessaire au yoga vous sera fourni. Prévoir une tenue vestimentaire appropriée. L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps. La séance de yoga aura lieu au bord du lac, si la température le permet. Sinon, une salle sera disponible.

OPTION 2 - ACTIVITÉ AVENTURIÈRE



www.rocnride.com
Val-David

RANDONNÉE À VÉLO SUR LE P'TIT TRAIN DU NORD

Le parc linéaire « Le P'tit Train du Nord » est un classique cycliste du Québec, emprunté par de nombreux promeneurs. Accessible à tous, cette ancienne voie ferrée, qui relie Bois-des-Filion à Mont-Laurier sur 232 km. Premier point d'arrêt sera au centre de location Roc & Ride à deux pas du P'tit Train du Nord. Un guide vous accompagnera pour agrémenter la randonnée d'une durée d'environ 3 heures sur un tronçon d'à peu près 40 km. À mi-parcours de la randonnée, on fera un arrêt pour le dîner au restaurant.

La location, le transport et le dîner sont offerts dans le cadre de cette activité. Tout l'équipement nécessaire à la randonnée de vélo vous sera fourni. Prévoir une bouteille d'eau et une tenue vestimentaire appropriée à l'activité. L'activité aura lieu beau temps, mauvais temps.



Rendez-vous : 9 h 15
Lieu : Hall de l'hôtel
Durée : Retour à l'Hôtel Estérel Resort prévu vers 16 h

Cette journée est offerte GRATUITEMENT aux conjoints(es) des délégués(es) inscrits(es).

Pour plus d'information, contactez Marie-France Lortie au 514 355-9600 ou marie-france.lortie@adeq.quebec

**Je vous invite à vous inscrire rapidement, les places sont limitées,
au www.adeq.quebec/evenements Congrès ADEQ 2025**