



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

23–28.12.2025

ACTIVITIES PROGRAM

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ ZAJĘĆ W RECEPCJI CENTRUM SPA.
PLEASE BOOK FITNESS CLASSES IN ADVANCE – THE NUMBER OF PLACES IS LIMITED.

KOSMETYKI

•

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

•

HOTELE SPA

WTOREK / TUESDAY

23.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–12.00 Laboratorium Mikołaja – śnieżne czary**
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–15.00 Olimpiada elfów – sportowe wyzwania**
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–14.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 6-8 lat** – sala fitness
Sport Kids – movement exercises for children 6-8y/o – fitness room
- 16.00–16.45 Joga dla kręgosłupa – ćwiczenia z odcinkiem krzyżowym, lędźwiowym, piersiowym oraz szyjnym** – sala fitness
Yoga for the spine – strengthening exercises – fitness room
- 16.00–18.00 Tworzymy wielkie choinki** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.30–21.30 Wieczór Muzyczny przy Kominku**
– Café Plotka
Music evening by the fireplace – Plotka Café
- 19.00–21.00 Fabryka dekoracji świątecznych**
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

JOGA DLA KRĘGOSŁUPA YOGA FOR THE SPINE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

UROCZYSTA KOLACJA WIGILIJNA

CHRISTMAS EVE DINNER

RESTAURACJA ORANŻERIA
16.30–22.00
ORANŻERIA RESTAURANT

ŚRODA / WEDNESDAY

24.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 09.00–10.30 Zimowa fizyczna magia – produkcja sztucznego śniegu, iluzje świetlne i zjawiska optyczne** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem** – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 11.00–12.30 Świąteczne teleturnieje gry i zabawy** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–15.00 Piernikowe domki – słodka architektura** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45 Joga twarzy – masaż oraz ćwiczenia łagodzące napięcie i stres** – sala fitness
Facial yoga – massage and exercises relieving tension and stress – fitness room
- 16.30–22.00 Uroczysta Kolacja Wigilijna przy towarzyszeniu muzyki na żywo** – prosimy o punktualne przybycie
Christmas Dinner – due to the character of the occasion, please be on time

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant 12.00–14.00	
Café Plotka Plotka Café 07.30–00.00	Klub Farma Farma Club nieczynne/closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–16.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–16.00

CZWARTEK / THURSDAY 25.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–12.00** Staropolskie Święta – tradycje i sekrety – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z obciążeniem – basen rekreacyjny
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 12.00–13.00** Warsztaty Perkusyjne – muzyczna rozrywka dla dzieci i dorosłych – sala fitness
Drums workshops – musical entertainment for children and adults – fitness room
- 13.00–15.00** Świąteczny wieniec pełen aromatu – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 16.00–18.00** Opowieść wigilijna – teatr cieni – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.30–21.30** Wieczór Muzyczny przy Kominku – Café Plotka
Music evening by the fireplace – Plotka Café
- 19.00–21.00** Elfowe confetti party – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 13.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

ŚWIĄTECZNE ANIMACJE DLA DZIECI ANIMATION FOR CHILDREN

SALA JEZIORAK

10.00–12.00, 13.00–15.00, 16.00–18.00, 19.00–21.00
JEZIORAK ROOM

NORDIC WALKING – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI NORDIC WALKING FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
13.00–14.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

PIĄTEK / FRIDAY 26.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30** Poranne Przebudzenie – delikatny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises – meet us at the reception desk
- 10.00–12.00** Tradycje świąteczne na całym świecie – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00** Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 13.00–15.00** Zabawy elfów – gry zespołowe, konkurencje – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** Stretch & Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness
Stretch & Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 16.00–18.00** Ikony świąteczne na drewnie – malowanie na drewnianych tabliczkach – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00** Piaskowa kraina magii – malowanie, brokatowe tatuaże i malowanie twarzy – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant nieczynne/closed	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

SOBOTA / SATURDAY

27.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30 Aqua Gym** – ćwiczenia w wodzie z obciążeniem – basen rekreacyjny
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 10.00–12.00 Świąteczne eliksiry zdrowia** – herbatki, naturalne sposoby dbania o zdrowie – sala fitness
Art workshops, plays for children – fitness room
- 13.00–14.00 Bungy Pump** – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 13.00–15.00 Breloki świąteczne z koralików** – sala fitness
Art workshops, plays for children – fitness room
- 16.00–16.45 Siłownia ABC** – rozpocznij przygodę z treningiem siłowym – siłownia
ABC Gym – start your adventure with strength training – gym
- 16.00–18.00 Świece i kadzidełka** – aromaterapia dla dzieci – sala fitness
Art workshops, plays for children – fitness room
- 18.30–21.30 Wieczór Muzyczny przy Kominku** – Café Plotka
Music evening by the fireplace – Plotka Café
- 19.00–21.00 Mini Disco UV** – sala fitness
Mini Disco UV – fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

WIECZÓR MUZYCZNY PRZY KOMINKU

MUSIC EVENING BY THE FIREPLACE

Café PLOTKA
18.30–21.30
PLOTKA CAFÉ

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
15.00–15.45
FITNESS ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

28.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30 Aktywny Poranek** – poranny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises – meet us at the reception desk
- 10.00–12.00 Poranne rozciąganie elfów** – zabawy ruchowe dla dzieci – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00 Bungy Pump** – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 13.00–15.00 Śnieżne sekrety hydrologii** – skąd się bierze śnieg i chmury – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45 Mobility Roll** – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 16.00–18.00 Kule i sole do kąpieli** – świąteczne SPA – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00 Warsztaty czekoladowe** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant nieczynne/closed	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00