



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

29.12.2025–01.01.2026

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

PONIEDZIAŁEK / MONDAY 29.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30** Poranna joga na dobry początek dnia
– sala fitness
Morning Yoga for a good start to the day
– fitness room
- 10.00–12.00** Dinozaury – giganci sprzed wieków
– skamieniałości, szkielety i odkrywanie
w piasku – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** Stretch Kids – zajęcia rozciągające
dla dzieci w wieku 6-9 lat – sala fitness
Stretch Kids – stretching exercises for children
6-9y/o – fitness room
- 13.00–15.00** Świąteczny turniej sportowy – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45** TRX – trening z wykorzystaniem taśm
i ciężaru własnego ciała – sala fitness
TRX – suspension training – fitness room
- 16.00–18.00** Zimowe witraże – malowanie
na folii i szkłe – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00** Mistrz świątecznych przekąsek
– 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

SEANSE SAUNOWE

SAUNA SESSIONS

ZAPISY W CENTRUM SPA

17.00–17.15, 18.00–18.15, 19.00–19.15, 20.00–20.15
ADVANCE BOOKINGS IN THE SPA CENTRE

WTOREK / TUESDAY 30.12.2025

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** Malowanie na płótnie z utrudnieniami
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.30** Nordic Walking lub wycieczka
na raketach śnieżnych – plenerowe zajęcia
uzależnione od warunków pogodowych
– zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic walking or snowshoes tour
– depending on the weather conditions
– meet us at the reception desk
- 13.00–15.00** Galaktyczna arena ruchu – wszystko
o kosmosie i gwiazdach – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** Pilates – zajęcia wzmacniające
wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 16.00–18.00** Model układu słonecznego 3D
– planety ze styropianu – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–17.15** Aromaterapeutyczne seanse saunowe
18.00–18.15 z Sauna Masterem – koszt 40 zł/osoba
19.00–19.15 – zapisy w Centrum SPA
20.00–20.15 Aromatherapeutic sauna sessions
– cost 40 PLN/person – advance bookings
in the SPA Centre
- 18.30–21.30** Wieczór Muzyczny przy Kominku
– Café Plotka
Music evening by the fireplace – Plotka Café
- 19.00–21.00** Odkrywanie nieba – warsztaty
kopernikańskie – 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

TRX – TRENING Z WYKORZYSTANIEM TAŚM TRX – SUSPENSION TRAINING

SALA FITNESS
15.00–15.45
FITNESS ROOM

ŚRODA / WEDNESDAY

31.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 09.00–10.30** Mapa noworocznych marzeń – Klub Farma
Art workshops, plays for children – Farma Club
- 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
- 11.00–12.30** Sylwestrowa pracownia mody – Klub Farma
Art workshops, plays for children – Farma Club
- 13.00–15.00** Poznaj sekrety pielęgnacji – Klub Farma
Art workshops, plays for children – Farma Club
- 14.00–15.00** Nordic Walking – plenerowe zajęcia
z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 15.00–15.45** Tabata – intensywny trening
przyspieszający metabolizm – sala fitness
Tabata – intensive interval training
– fitness room
- 19.00–01.00** Kinder Bal – zabawa sylwestrowa
dla dzieci – Klub Farma
New Year's Eve party for children – Farma Club
- 19.30** Koktajl Powitalny – hotelowe lobby
Welcome cocktail in the hotel lobby
- 20.00** Rozpoczęcie Balu Sylwestrowego
z serwowaną kolacją
Muzyka na żywo – Rafał „Zwierzak” Zieliński
Festive New Year's Eve banquet
- 22.00** Zabawa Sylwestrowa z zespołem
LEGATO BAND i DJ Vlodecky,
Konferansjer Piotr Dzięcielski
New Year's Eve party

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–15.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant nieczynne / closed	
Café Plotka Plotka Café 07.30–00.00	Klub Farma Farma Club nieczynne / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–19.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–19.00

UROCZYSTA KOLACJA SYLWESTROWA

NEW YEAR'S EVE GALA DINNER

RESTAURACJA ORANŻERIA
20.00
ORANŻERIA RESTAURANT



AKTYWNIEM W NOWY ROK – ROZGRZEWAJĄCE ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

NEW YEAR IN AN ACTIVE WAY
– WARMING OUTDOOR ACTIVITIES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTEU
12.00–12.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK

CZWARTEK / THURSDAY

01.01.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

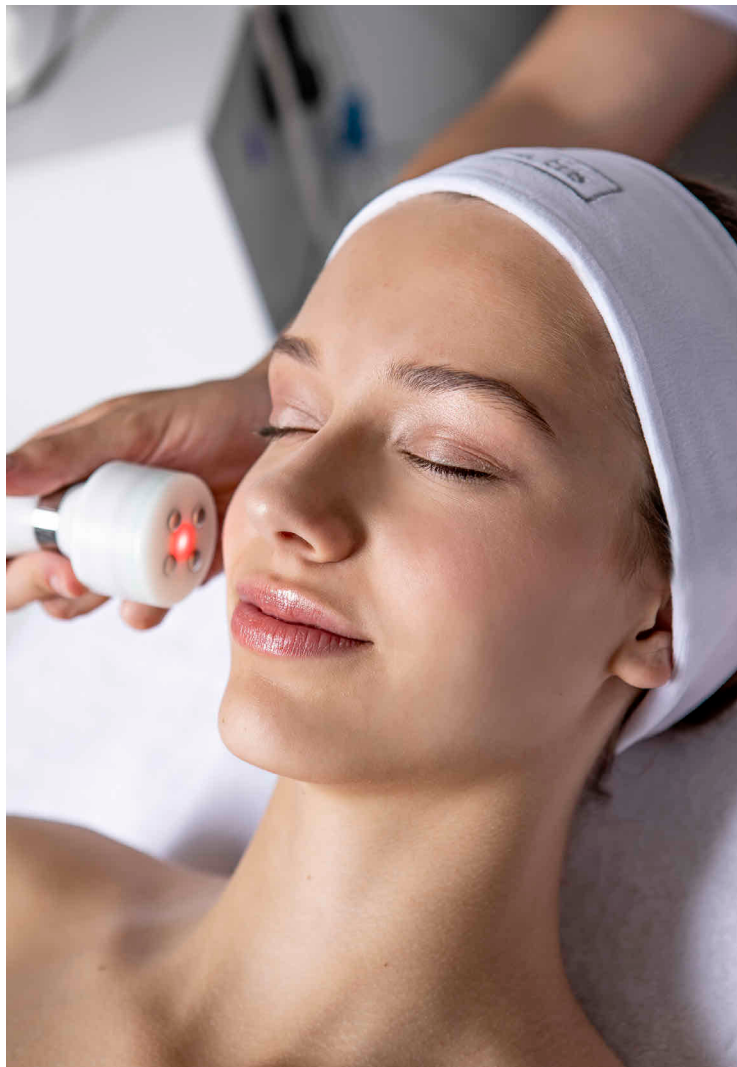
- 10.00–12.00** Ceramika – malowanie kubków
– Klub Farma
Art workshops, plays for children – Farma Club
- 12.00–12.30** Aktywnie w Nowy Rok – rozgrzewające
zajęcia na świeżym powietrzu dla dzieci
i dorosłych – zbiórka przy recepcji hotelu
New Year in an Active Way – warming outdoor
activities for children and adults – meet us
at the reception desk
- 12.30–14.00** Klucze do 2026 – Klub Farma
Art workshops, plays for children – Farma Club

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 08.00–12.00, 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 13.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 09.00–22.00

POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza i wywiad kosmetyczny, na podstawie których precyzyjnie określamy aktualne potrzeby skóry i proponujemy idealnie dobraną kurację.



JOGA Z ELEMENTAMI RELAKSACYJNYMI

Spędź czas w otoczeniu natury, by wzmocnić ciało, umysł i skoncentrować się na sobie. Specjalnie dobrany pogram ćwiczeń połączony z medytacją, poprawi kondycję fizyczną oraz samopoczucie. Zachęcamy do spędzenia weekendu pełnego relaksu, pielęgnacji w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris oraz kulinarnych przyjemności przygotowanych przez Szefów Kuchni.

16-18 STYCZNIA | 20-22 LUTEGO
20-22 MARCA | 24-26 KWIETNIA
15-17 MAJA



FERIE NA MAZURACH

Ferie inne niż wszystkie – nie w górach, a na Mazurach, wśród pagórków Wzgórz Dylewskich. Dzień zaczniecie na nartach biegowych lub rakietach śnieżnych, a zakończycie wspólną zabawą w ramach zimowego planu animacji. Po aktywnościach czeka doskonała kuchnia, a rodzicom ukojenie przyniosą zabiegi w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris. Zaplanuj pobyt już dziś i skorzystaj z naszej specjalnej oferty.

16 STYCZNIA – 1 MARCA 2026

