

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

03-06.01.2025

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

## PIĄTEK / FRIDAY

03.01.2025

- 15.00–15.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**  
Sport Kids – movement exercises for children  
7-12y/o – fitness room
- 16.00–16.45 TRX – trening z wykorzystaniem taśm i ciężaru własnego ciała – sala fitness**  
TRX – suspension training – fitness room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

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

## JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

YOGA FOR THE SPINE

SALA FITNESS  
16.00–16.45  
FITNESS ROOM

## SOBOTA / SATURDAY

04.01.2025

- 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
- 10.00–11.30 Kolorowe Ptaki – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Fit for Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**  
Fit for Kids – movement exercises for children  
7-12y/o – fitness room
- 12.00–13.30 Breloki do kluczy – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 Wesołe Pingwinki – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak 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
- 16.15–18.00 Warsztat stolarski – Wieszak na klucze – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Origami płaskie z kwadratu – 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

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

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

## TRX – TRENING Z WYKORZYSTANIEM TAŚM

TRX – SUSPENSION TRAINING

SALA FITNESS  
16.00–16.45  
FITNESS ROOM



## NIEDZIELA / SUNDAY

05.01.2025

- 10.00–10.30 **Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z obciążeniem – basen rekreacyjny**  
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 10.00–11.30 **Zwierzątka z papierowych rolek – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 **Fit for Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**  
Fit for Kids – movement exercises for children 7-12y/o – fitness room
- 12.00–13.30 **Stworki-Potworki z rękawiczek – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 **Lampion ze słoika – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45 **Yoga Flow – Dla Ciała i Duszy – sala fitness**  
Yoga Flow – For body and soul – fitness room
- 16.15–18.00 **Ramki i albumy na zdjęcia – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 **Origami płaskie z koła – 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



## STRETCH KIDS – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE DLA DZIECI

STRETCH KIDS – STRETCHING EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS  
11.30–12.00  
FITNESS ROOM



## AQUA GYM

– ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY  
10.00–10.30  
RECREATIONAL POOL

## PONIEDZIAŁEK / MONDAY

06.01.2025

- 10.00–11.00 **Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Bungy Pump for beginners  
– meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 **Guzikowe Obrazki – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.30–12.00 **Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-8 lat – sala fitness**  
Stretch Kids – stretching exercises for children 5-8y/o – fitness room
- 12.00–13.30 **Malowanie na szkle – 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

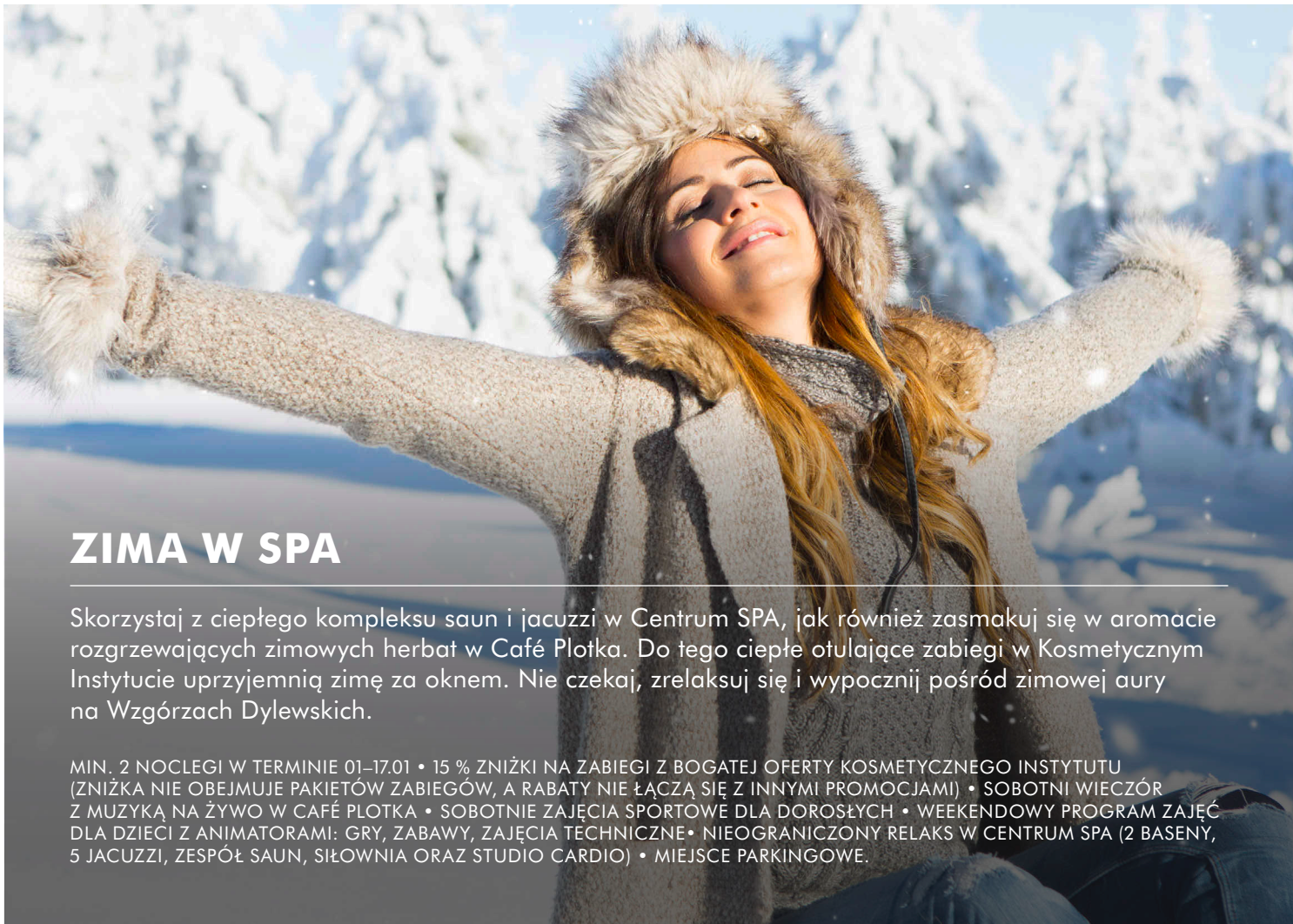
Café Plotka  
Plotka Café  
07.30–22.00

Klub Farma  
Farma Club  
17.00

Kosmetyczny Instytut  
Skin Care Institute  
09.00–21.00

Centrum SPA  
SPA Centre  
07.00–22.00





## ZIMA W SPA

Skorzystaj z ciepłego kompleksu saun i jacuzzi w Centrum SPA, jak również zasmakuj się w aromacie rozgrzewających zimowych herbat w Café Plotka. Do tego ciepłe otulające zabiegi w Kosmetycznym Instytucie uprzyjemnią zimę za oknem. Nie czekaj, zrelaksuj się i wypocznij pośród zimowej aury na Wzgórzach Dylewskich.

MIN. 2 NOCLEGI W TERMINIE 01-17.01 • 15 % ZNIŻKI NA ZABIEGI Z BOGATEJ OFERTY KOSMETYCZNEGO INSTYTUTU (ZNIŻKA NIE OBEJMUJE PAKIETÓW ZABIEGÓW, A RABATY NIE ŁĄCZA SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI) • SOBOTNI WIECZÓR Z MUZYKĄ NA ŻYWO W CAFÉ PLOTKA • SOBOTNIE ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH • WEEKENDOWY PROGRAM ZAJĘĆ DLA DZIECI Z ANIMATORAMI: GRY, ZABAWY, ZAJĘCIA TECHNICZNE • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.



## FERIE NA MAZURACH

Nie w Górach a na Mazurach pośród pagórków, gdzie idealnie sprawdzą się narty biegowe czy rakiety śnieżne. Spędź ten czas z rodziną w urokliwym zakątku, gdzie czeka mnóstwo atrakcji w zimowym planie animacyjnym. Do tego wspaniała kuchnia zapewni wyjątkowe smaki a o dopełnienie relaksu zadbają kompleksowe zabiegi w Kosmetycznym Instytucie. Zaplanuj swój pobyt już dziś i skorzystaj z wyjątkowej oferty.

MINIMUM 2 NOCLEGI W TERMINIE 17.01-02.03 • KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • PLAN ZIMOWYCH ATRAKCJI OBEJMUJĄCY ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH ORAZ LICZNE ANIMACJE DLA DZIECI • KREATYWNE WARSZTATY DLA DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY • CODZIENNE ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE DLA DZIECI • SOBOTNIE WIECZORY Z MUZYKĄ NA ŻYWO W CAFÉ PLOTKA • RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA, STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.