

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

09–11.01.2026

ACTIVITIES PROGRAM

PIĄTEK / FRIDAY

09.01.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

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 Body Ball – zajęcia wzmacniające z dużą piłką – sala fitness
Body Ball – strengthening classes with a ball
– 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

AKTYWNY PORANEK – GIMNASTYKA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

WARM-UP WORKOUT
– OUTDOOR EXERCISES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
10.00–10.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

10.01.2026

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

10.00–11.30 Bałwanki z drewna – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 Zimowy pejzaż – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–15.00 Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – meet us at the reception desk

14.15–15.45 Obrazki z mchu chrobotka – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness room

16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – Taca – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.15–19.00 Pingwinek z papieru – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.30–21.30 Wieczór Muzyczny przy Kominku – Café Plotka
Music evening by the fireplace – Café Plotka

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

BODY BALL – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE Z PIŁKAMI

BODY BALL – STRENGTHENING
EXERCISES WITH BALLS

SALA FITNESS

16.00–16.45

FITNESS ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

11.01.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Gniotki z balonów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie
z wykorzystaniem obciążenia
– basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 12.00–13.30 Śnieżynki – 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



**AQUA GYM
– ĆWICZENIA W WODZIE**

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
11.00–11.30
RECREATIONAL POOL

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



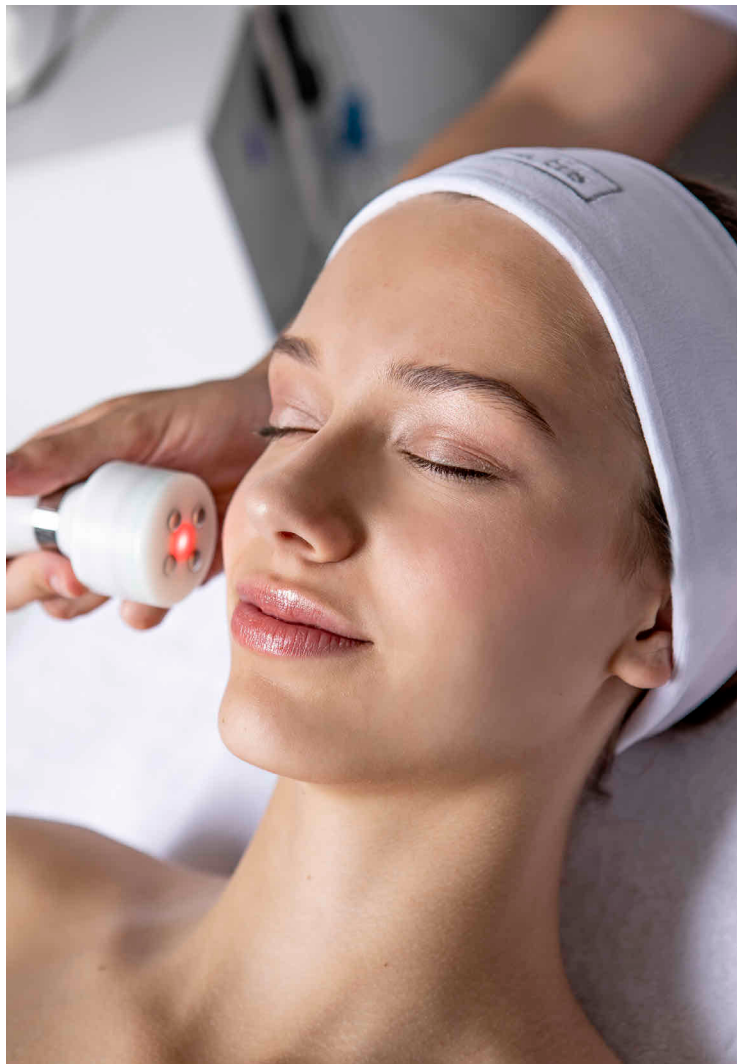
**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
– ROZŚWIETLAJĄCY**

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE

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

