

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

17-19.01.2025

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

PIĄTEK / FRIDAY

17.01.2025

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 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność i zwiększające zakresy ruchu naszego ciała – sala fitness
Mobility Roll – fascia rolls massage – 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



FULL BODY WORKOUT – TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

FULL BODY WORKOUT
– ALL-ROUND TRAINING

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM



MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

18.01.2025

- 10.00–11.30 Serduszka dla Babci i Dziadka – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.00 Zawody sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**
Sports competitions for children 7-12y/o – fitness room
- 12.00–13.30 Mydełka glicerynowe – 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 Malowanie kubków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Full Body Workout – ogólnorozwojowy trening angażujący wszystkie partie ciała – sala fitness**
Full Body Workout – all-round training – fitness room
- 16.15–18.00 Warsztat stolarski – Lampion – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Laurka dla Babci i Dziadka – 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

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

NIEDZIELA / SUNDAY

19.01.2025

- 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** Ramki na zdjęcia – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** 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** Kalendarze dla Babci i Dziadka – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

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



STRETCH KIDS – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE DLA DZIECI

STRETCH KIDS – STRETCHING EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS
11.00–11.30
FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



PITAYA & GRAPEFRUIT ORZEŻWIAJĄCO-WITALIZUJĄCY ZABIEG NA CIAŁO

PITAYA & GRAPEFRUIT
REFRESHING-VITALIZING BODY TREATMENT

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



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 uroklivym 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.



JOGA Z ELEMENTAMI RELAKSACYJNYMI

Spędź czas w otoczeniu natury, by wzmocnić ciało, umysł i skoncentrować się na sobie. Specjalnie dobrany program ćwiczeń połączony z medytacją, poprawi kondycję fizyczną oraz samopoczucie. Zajęcia prowadzić będzie Monika Tankielun, dla której Joga, dźwiękoterapia i praca z ciałem to pasja. Podczas sesji proponuje sekwencje tematyczne, a momenty relaksacji wzmacnia za pomocą medytacji przy użyciu instrumentów idiofonicznych. Jej motto to „ciało nie choruje....ciało nam tylko pokazuje”. Zachęcamy do spędzenia weekendu pełnego relaksu, pielęgnacji w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris oraz kulinarnych przyjemności przygotowanych przez Szefów Kuchni.

2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU W TERMINIE 07–09 LUTEGO • CAŁODZIENNY PROGRAM ZAJĘĆ Z JOGI (HARMONIA CZAKR, JOGA NA DOBRY POCZĄTEK, YIN JOGA, POWER JOGA VINYASA, PODRÓŻE W DŹWIĘKACH – MISY KRYSZTAŁOWE, DZWONKI, MISY TYBETAŃSKIE) • KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE ZAWIERA NAPOJÓW) • ZABIEGI W KOSMETYCZNYM INSTYTUCIE: MASAŻ FIRMOWY DR IRENA ERIS TWARZY, SZYI I DEKOLTU • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.