

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

06-08.03.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻEŹKA DOLNA

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

06.03.2026

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
- 18.30–19.30 Spotkanie z olejkową Przewodniczką – dōTERRA. Olejki eteryczne jako naturalne wsparcie w codzienności – sala Jeziorak**
Essential oils as natural support in everyday life
– 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 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

POKAZ MAKIJAŻU

MAKE-UP PRESENTATION

GALERIA
12.30–15.00
GALLERY



SOBOTA / SATURDAY

07.03.2026

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
- 10.00–11.45 Spotkanie z olejkową Przewodniczką – dōTERRA. Olejki eteryczne jako naturalne wsparcie w codzienności – sala Jeziorak**
- 12.00–13.30 Obrazki z mchu i suszonych kwiatków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.30–15.00 Pokaz makijażu na galerii obok Kosmetycznego Instytutu**
Makeup presentation – gallery next to the Skin Care Institute
- 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 Biżuteria z żywicy – 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
- 16.15–18.00 Warsztat stolarski – wisząca osłonka na doniczkę – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–18.00 Degustacja wina na galerii obok Kosmetycznego Instytutu**
Wine tasting – gallery next to the Skin Care Institute
- 18.15–19.00 Kartka z życzeniami na dzień kobiet – 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

NIEDZIELA / SUNDAY

08.03.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Warsztaty kosmetyczne – sól do kąpieli**
– 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 Warsztaty makramy – zakładka do książki**
– 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.



KOLACJA W RYTMIE SLOW FOOD

Sławomir Kwaśniewski Szef Kuchni Restauracji Romantyczna zaprasza na wyjątkowe Kolacje w rytmie Slow Food. Wraz z zaproszonym specjalnie gościem-szefem duet Szefów Kuchni przygotuje dla Państwa wyjątkową kolację pełną smaków, zapachów, pozytywnych emocji i kulinarnych inspiracji. Autorskie menu Szefów Kuchni, przygotowane głównie z najlepszych lokalnych produktów oraz specjalnie wyselekcjonowane wina, dobrane do smaków potraw przez *Sommeliarę*, zamienią się w opowieść o kunszcie, pasji i miłości do jedzenia. W trakcie wieczoru Szefowie będą przygotowywać dania na żywo i z pewnością zdradzą niejeden sekret swoich przepisów.

TERMIN WEEKENDU Z SZEFAMI KUCHNI: 13-15 MARCA – WOJCIECH RABIEGA (FOLWARK KADYNY)

2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • KOLACJA DEGUSTACYJNA Z WINE PAIRINGIEM W RESTAURACJI ROMANTYCZNA • TRZYDANIOWA KOLACJA À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA W PIĄTEK (CENA NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA Z WEEKENDOWEGO PLANU ANIMACJI OBEJMUJĄCEGO ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH ORAZ LICZNE ATRAKCJE DLA DZIECI • RELAKS I WYPOCZYNEK W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.