

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

13-15.03.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻSZA DREWNIAR

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

13.03.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

15.00–15.30 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-7 lat – sala fitness
Stretch Kids – stretching exercises for children 5-7y/o – fitness room

16.00–16.45 Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness
Tabata – intensive interval training – 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

STRETCH KIDS – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE DLA DZIECI

STRETCH KIDS – STRETCHING EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS
15.00–15.30
FITNESS ROOM

BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
14.00–15.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

14.03.2026

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

10.00–11.30 Kolorowe słóiczki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 Ozdobne ramki na zdjęcia – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–15.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk

14.15–15.45 Malowanie koszulek – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.00–16.45 Joga twarzy – masaż oraz ćwiczenia łagodzące napięcie i stres – sala fitness
Facial yoga – massage and exercises relieving tension and stress – fitness room

16.15–18.00 Warsztat stolarski – pojemnik na kredki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.15–19.00 Praca plastyczna „W marcu jak w garcu” – 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

15.03.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Praca plastyczna „Kwiaty przedwiośnia”**
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Poranne Przebudzenie – delikatny rozruch na świeżym powietrzu**
– zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 12.00–13.30 Warsztaty makramy – kolorowe breloczki**
– 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



**PORANNE PRZEBUDZENIE
– GIMNASTYKA
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

WARM-UP WORKOUT
– OUTDOOR EXERCISES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–11.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK

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.

20–22 MARCA | 10–12 KWIETNIA | 15–17 MAJA



WIELKANOC NA WZGÓRZACH

Wielkanoc to czas powrotu do prostych rytuałów. Do wspólnego stołu, rozmów bez pośpiechu i chwil spędzanych razem. W otoczeniu Wzgórz Dylewskich święta nabierają naturalnego rytmu, w ciszy, wśród zieleni, która budzi się do życia. Poranki pachną świeżym pieczywem i lokalnymi produktami. Świąteczne śniadania celebrują tradycję, a kolacje w Restauracji Oranżeria zapraszają do odkrywania autorskich smaków. Dni wypełnia czas spędzany blisko natury, rodzinne aktywności i regeneracja w przestrzeni Centrum SPA. To propozycja dla tych, którzy chcą przeżyć święta uważnie. W harmonii z przyrodą i sobą.

3 NOCLEGI | 3–6 KWIETNIA

