

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

14-16.03.2025

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



## PIĄTEK / FRIDAY

14.03.2025

**15.00–15.30 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

**16.00–16.45 Body Shape – trening wzmacniający z gumami – sala fitness**  
Body Shape – strengthening exercises – 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



## FIT FOR KIDS – ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DZIECI

FIT FOR KIDS – MOVEMENT EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS  
15.00–15.30  
FITNESS ROOM

## PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS  
16.00–16.45  
FITNESS ROOM



## SOBOTA / SATURDAY

15.03.2025

**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 Zwierzątka z papierowych talerzyków – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

**11.00–11.30 Zawody sprawnościowe – mini turniej sportowy dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness**  
Sports competitions for children 8-12y/o – fitness room

**12.00–13.30 Papierowy kosz pełen tulipanów – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

**14.15–15.45 Magnesy – 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 Warsztat stolarski – budka łęgowa – 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

**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**

16.03.2025

- 10.00–10.30 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci – sala fitness**  
Stretch Kids – stretching exercises for children – fitness room
- 10.00–11.30 Malowanie kubków – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45 Stretching – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**  
Stretching – stretching and relaxation exercises – 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 nieczynne/closed		
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 19.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00



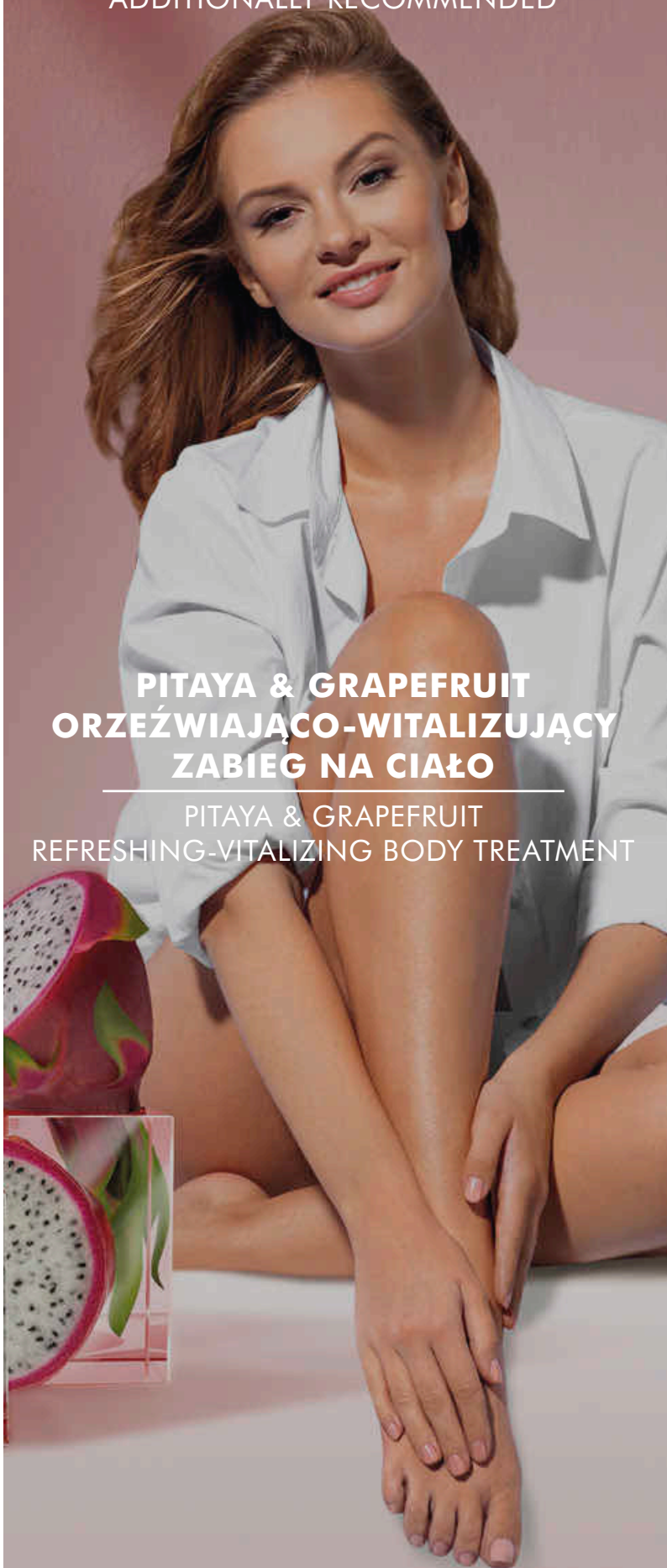
**STRETCHING – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE I RELAKSUJĄCE**

STRETCHING – STRETCHING AND RELAXATION EXERCISES

SALA FITNESS  
**11.00–11.45**  
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

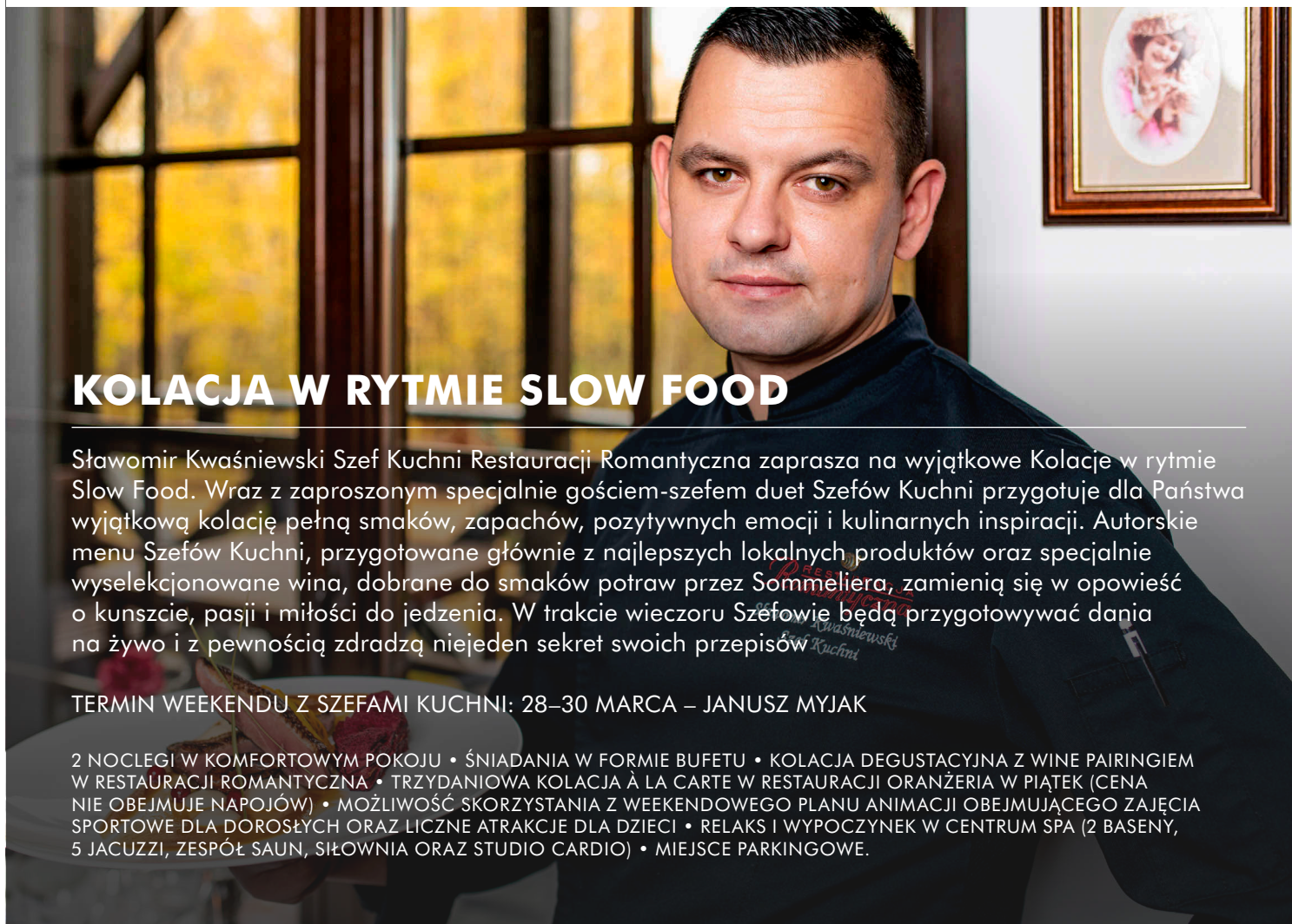




## WIOSENNY WYPOCZYNEK

Długo wyczekiwana, pełna radości, słońca i zapachu budzącej się do życia przyrody – wiosna! Wypatruj jej pierwszych śladów w Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie. Zadbamy o Twój komfort i pełnię relaksu, a Ty... ciesz się wiosną!

NOCLEG W KOMFORTOWYM POKOJU (CENA ZAWIERA SPECJALNY WIOSENNY RABAT) • KOLACJĘ À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (TRZYDANIOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH, DWUDANIOWA DLA DZIECI DO LAT 12 Z KARTY DZIECIĘCEJ) – PAKIET NIE OBEJMUJE NAPOJÓW • 10% ZNIŻKI NA ZABIEGI Z BOGATEJ OFERTY KOSMETYCZNEGO INSTYTUTU (ZNIŻKA NIE OBEJMUJE PAKIETÓW ZABIEGÓW, A RABATY NIE ŁĄCZA SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI) • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.



## 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 *Sommelierra*, zamienią się w opowieść o kunszcie, pasji i miłości do jedzenia. W trakcie wieczoru Szefowie będą przygotowywać dania na żywo i z pewnością zdradzą niejedną tajemnicę swoich przepisów *Szef Kuchni*

TERMIN WEEKENDU Z SZEFAMI KUCHNI: 28–30 MARCA – JANUSZ MYJAK

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.