

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

20-22.03.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻEJKA DOLNA

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

20.03.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

**16.30–17.15 Pilates – zajęcia wzmacniające
wszystkie mięśnia ciała – sala fitness**
Pilates – 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

PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

**PILATES – STRENGTHENING
EXERCISES**

SALA FITNESS

16.30–17.15

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

21.03.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 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 masy plastycznej
– sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Wiosna malowana na szkle – 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 Witamy wiosnę – szyjemy marzannę
– sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Stretch & Relax – zajęcia rozciągające
i relaksujące – sala fitness**
Stretch & Relax – stretching and relaxation
exercises – fitness room
- 16.15–18.00 Warsztat stolarski – taca – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Praca plastyczna – światowy dzień lasu
– 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

22.03.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

10.00–11.30 Warsztaty makramy – łąpacz snów
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

11.00–11.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem
poprawiające mobilność – 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 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

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA
POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

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 program 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

