

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

27-29.03.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻEŹKA DOLNA

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

27.03.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

15.00–15.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness
Sport Kids – movement exercises for children
8-12y/o – fitness room

16.00–16.45 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 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



MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

YOGA FOR THE SPINE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM



SOBOTA / SATURDAY

28.03.2026

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 Żelowe woreczki sensoryczne – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Mydełka glicerynowe – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00 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 Kolorowe breloczki z żywicy – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Joga dla kręgosłupa – ćwiczenia z odcinkiem krzyżowym, lędźwiowym, piersiowym oraz szyjnym – sala fitness**
Yoga for the spine – strengthening exercises
– fitness room
- 16.15–18.00 Warsztat stolarski – String ART – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Praca plastyczna „Żelki mogą być zdrowe” – 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

29.03.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

10.00–11.30 Piaskowe obrazy – 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 – Aniołek
– 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

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
-ROZŚWIETLAJĄCY**

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY



**AQUA GYM
– ĆWICZENIA W WODZIE**

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
11.00–11.30
RECREATIONAL POOL

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.

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

