

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

04-06.04.2025

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

## PIĄTEK / FRIDAY

04.04.2025

- 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 Mobility Roll – zajęcia z wafkiem poprawiające mobilność i zwiększające zakresy ruchu naszego ciała – sala fitness**  
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 18.30 Warsztaty pszczele z zaproszonymi Gośćmi z pobliskiej Pasieki Truszczyński, opowiadające o życiu pszczół, pracy pszczelarza. Podczas spotkania każdy z uczestników wykona świeczkę z naturalnego wosku pszczelego zamkniętą w słoiku oraz zwijaną świeczkę z węzy pszczelej. A dla chętnych tworzenie pszczelich dekoracji na drewnianych plastrach lub gipsowych odlewach, dodatkowo wystawa produktów z pasieki – sala Jeziorak**  
Apiary workshops with invited guests from the nearby Truszczyński Apiary – Jeziorak 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 18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 17.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00

## WARSZTATY PSZCZELE

APIARY WORKSHOPS

SALA JEZIORAK  
18.30  
JEZIORAK ROOM

## SZYDEŁKOWANIE, MALOWANIE NA PŁÓTNIE

CROCHETING, PAINTING  
ON CANVAS

SALA JEZIORAK  
10.00–12.00  
JEZIORAK ROOM

## SOBOTA / SATURDAY

05.04.2025

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**  
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 10.00–12.00 Zajęcia z Paniąmi z Koła Gospodyń Wiejskich z Pietrzwałdu – szydełkowanie, malowanie na płótnie – sala Jeziorak**  
Workshops with the ladies of the Pietrzwałd Country Housewives Associations – crocheting, painting on canvas – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-7 lat – sala fitness**  
Stretch Kids – stretching exercises for children 5-7y/o – fitness room
- 12.30–13.30 Malowanie na szkle – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 Leśne obrazki z mchu chrobotka – 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 – skrzynki na kwiaty – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Siejemy owies i sadzimy kwiatki – 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

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 17.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00

## NIEDZIELA / SUNDAY

06.04.2025

- 10.00–10.30** Fit for Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness  
Fit for Kids – movement exercises for children 8-12y/o – fitness room
- 10.00–11.30** Kolorowe motyle – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00** Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu  
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 12.00–13.30** Magnesy – 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

## NORDIC WALKING – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

NORDIC WALKING FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU  
**11.00–12.00**  
MEET US AT THE RECEPTION DESK

## 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.



## WIELKANOC NA WZGÓRZACH

Spędź Święta w sercu natury – w wyjątkowym miejscu, z dala od codziennego zgiełku. Święta Wielkanocne to czas radości, refleksji i bliskości – chwile, które nabierają szczególnego znaczenia, gdy przeżywamy je w gronie najbliższych, otoczeni spokojem i pięknem budzącej się do życia przyrody. Zapraszamy Państwa do spędzenia tych wyjątkowych dni na Wzgórzach Dylewskich – w miejscu, gdzie malowniczy krajobraz, kojąca zieleń oraz ciepła, rodzinna atmosfera tworzą doskonałe warunki do wypoczynku i świętowania.

3 NOCLEGI W TERMINIE 18–21 KWIECIA • WYJĄTKOWE MENU ŚNIADANIOWE, KTÓRE KOMPONOWANE JEST W OPARCIU O LOKALNE PRODUKTY • KOLACJE À LA CARTE W ELEGANCKIEJ RESTAURACJI ORANŻERIA (NAPOJE NIE SĄ WLICZONE W CENĘ PAKIETU) • UROCZYSTE ŚNIADANIA WIELKANOCNE • RELAKS I WYPOCZYNEK W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • CODZIENNE ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DZIECI I DOROSŁYCH • RODZINNE WARSZTATY WIELKANOCNE • WARSZTATY PLASTYCZNE DLA NAJMŁODSZYCH • ŚWIĘCENIE POKARMÓW NA TERENIE HOTELU • ŚMIGUSOWE ZABAWY WODNE W BASENIE DLA DZIECI • KAMERALNE KONCERTY MUZYCZNE W CAFÉ PLOTKA • POWITALNA NIESPODZIANKA OD HOTELU DLA KAŻDEGO Z GOŚCI • KACIK GRACZA Z MOŻLIWOŚCIĄ WYPOŻYCZENIA GIER PLANSZOWYCH DLA CAŁEJ RODZINY • STREFA ROZRYWKI: MULTIMEDIALNA SALA GIER Z KONSOLAMI PLAYSTATION, XBOX ORAZ STOŁEM DO PIŁKARZYKÓW • MIEJSCE PARKINGOWE.