

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

26–28.04.2024

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

PIĄTEK / FRIDAY

26.04.2024

16.00–16.45 Tabata – trening interwałowy
– sala fitness
Tabata – intensive metabolic 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



**TABATA – INTENSYWNY
TRENING METABOLICZNY**
TABATA – FAT BURNING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
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

27.04.2024

- 10.00–10.30 Aktywny Poranek – gimnastyka poranna na świeżym powietrzu**
– zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Sensoryczny Poranek**
– Grzechotki z butelek – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Lampiony ze stoika – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–15.00 Bungee Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem**
– zbiórka przy recepcji hotelu
Bungee Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 14.15–15.45 Malowanie kamieni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Body Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**
Body Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 16.15–17.45 Warsztaty stolarskie**
– Skrzynka na narzędzia – 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 Wernisaż prac Zbigniewa Hoffmana**
połączony z wieczorem muzycznym przy kominku – Café Plotka
Zbigniew Hoffman's art vernissage with a musical 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

28.04.2024

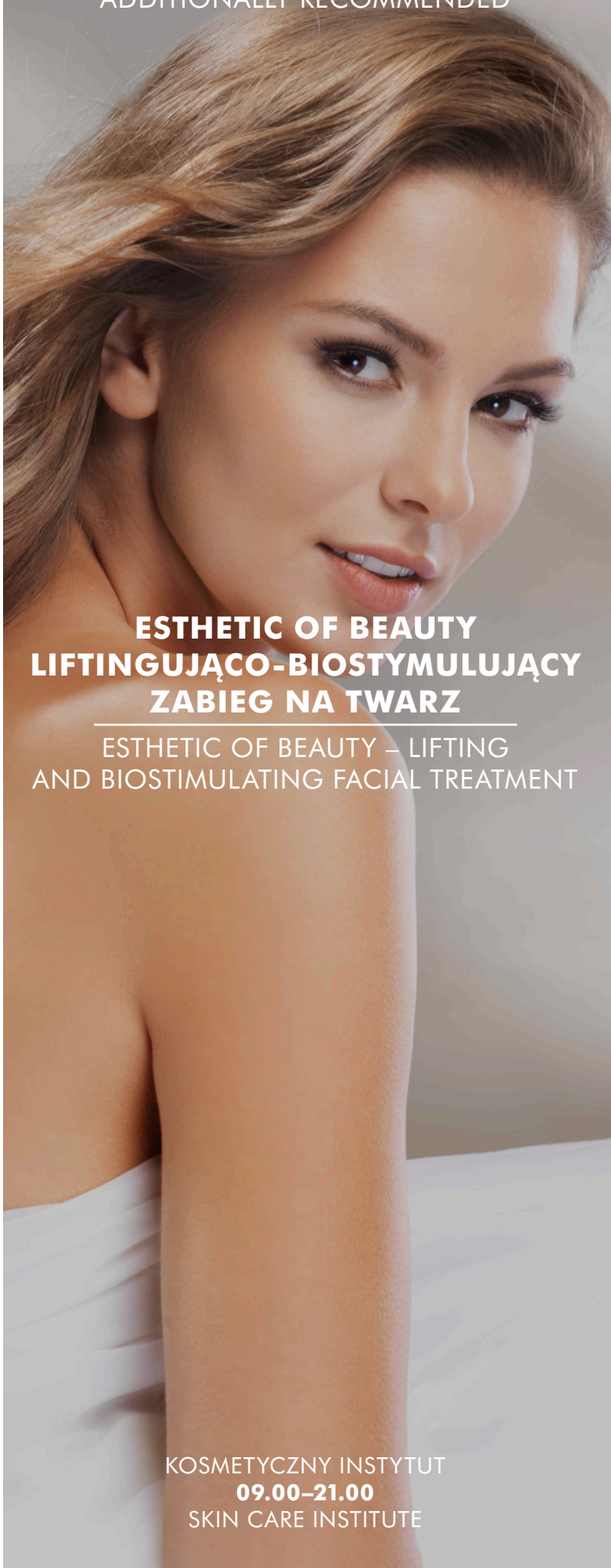
- 10.00–10.30 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci – sala fitness**
Stretch Kids – stretching exercises for children – fitness room
- 10.00–11.30 Sensoryczny Poranek – Masa solna – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45 Mobility Roll – zajęcia poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 12.00–13.30 Kwiaty z wyłaczanki do jajek – 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



ESTHETIC OF BEAUTY LIFTINGUJĄCO-BIOSTYMULUJĄCY ZABIEG NA TWARZ

ESTHETIC OF BEAUTY – LIFTING
AND BIOSTIMULATING FACIAL TREATMENT

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



PRZYJACIOŁKI

Mama, koleżanka, córka – każda z nich może być przyjaciółką, z którą warto spędzić razem czas, nie tylko na cennych rozmowach, odrywając się od codzienności. Celebryzujcie chwile przepełnione radością, relaksem i wyśmienitymi daniami – wszystko to w wyjątkowych wnętrzach i ze znakomitym serwisem w Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie.

2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • TRZYDANIOWE KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • WINO MUSUJĄCE ORAZ OWOCE NA POWITANIE W POKOJU • ZABIEGI W KOSMETYCZNYM INSTYTUCIE DLA KAŻDEJ OSOBY: ZABIEG KOSMETYCZNY NA TWARZ DOBRANY DO POTRZEB SKÓRY WRAZ Z DIAGNOZĄ JEJ STANU, Z INDYWIDUALNYM DOBREM KOSMETYKÓW DO PIELĘGNACJI DOMOWEJ; RELAKSACYJNY MASAŻ STÓP • ZAPROSZENIE DO KLUBU FARMA OBEJMUJĄCE 2 GODZINY GRY W KRĘGLE LUB BILARD • KOSMETYK PIELĘGNACYJNY MARKI DR IRENA ERIS DLA KAŻDEJ OSOBY • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.



MAJÓWKA NA WZGÓRZACH

Zaplanuj długi weekend majowy już dziś, by spędzić czas w bliskości z naturą, ciesząc się pełnią wiosny, towarzystwem bliskich, a także pełnią relaksu. Kosmetyczny Instytut i zespół ekspertów zadba o Państwa komfort i dobre samopoczucie. Natomiast bogaty program animacyjny pełen atrakcji sportowych dla dzieci i dorosłych dopełni majówkę przygodę w SPA.

MIN. 3 NOCLEGI W TERMINIE MIĘDZY 30 KWIEŃNIA A 5 MAJA • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • TRZYDANIOWE KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE ZAWIERA NAPOJÓW) • PIĄTKOWE GRILLOWANIE PRZY AKOMPANIAMENCIE MUZYKI NA ŻYWO (UZALEŻNIONE OD WARUNKÓW POGODOWYCH) • 10% ZNIŻKI NA ZABIEGI Z BOGATEJ OFERTY KOSMETYCZNEGO INSTYTUTU (ZNIŻKA NIE OBEJMUJE PAKIETÓW ZABIEGÓW, A RABATY NIE ŁĄCZĄ SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI)* • ZAJĘCIA FITNESS DLA DZIECI I DOROSŁYCH • SEANSE FILMOWE W RYBAKÓWCE (CZWARTEK, SOBOTA) • WARSZTATY TEMATYCZNE I ZAJĘCIA MANUALNE DLA DZIECI PROWADZONE PRZEZ PROFESJONALNYCH ANIMATORÓW • SOBOTNIE WIECZORY MUZYCZNE W CAFÉ PLOTKA • W PIĄTKOWE I SOBOTNIE WIECZORY ZAPRASZAMY NA SEANSE SAUNOWE • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.