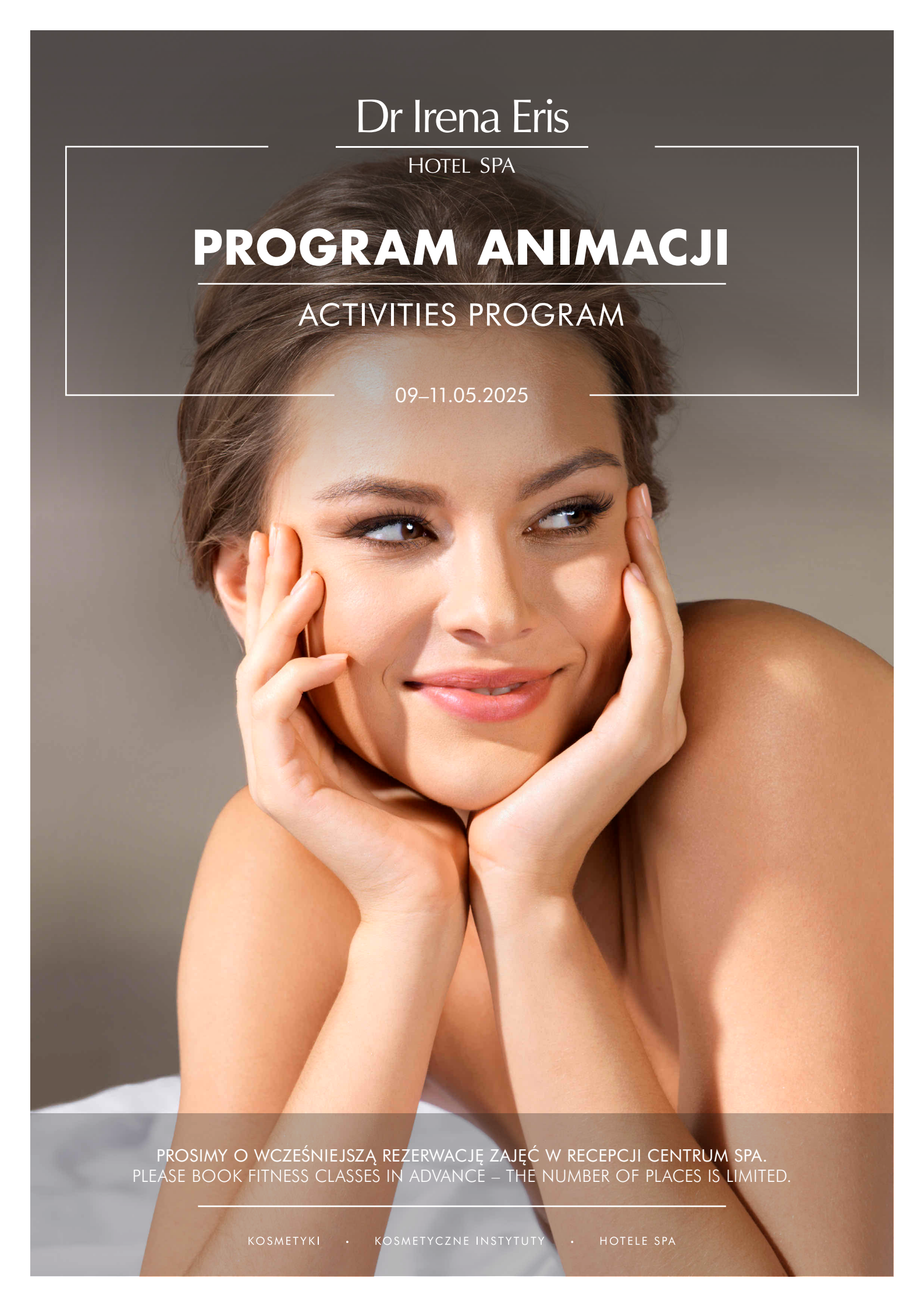




Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

09-11.05.2025

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

PIĄTEK / FRIDAY

09.05.2025

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 wałkiem poprawiające mobilność i zwiększające zakresy ruchu naszego ciała – sala fitness
Mobility Roll – fascia rolls massage
– fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant	
07.30–10.30, 13.00–22.00		18.00–22.00	
Café Plotka Plotka Café	Klub Farma Farma Club	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute	Centrum SPA SPA Centre
08.00–23.00	17.00	09.00–21.00	07.00–22.00

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS

16.00–16.45

FITNESS ROOM

PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING
EXERCISES

SALA FITNESS

16.00–16.45

FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

10.05.2025

10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny
Aqua Gym – exercises in water
– swimming pool

10.00–11.30 Zabawy z masą solną – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – 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

12.00–13.30 Malowanie piórników – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.15–15.45 Zakładka do książek – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness room

16.15–18.00 Warsztat stolarski – wieszak na klucze – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.15–19.00 Kolorowe ptaki – 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		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant	
07.30–10.30, 13.00–22.00		18.00–22.00	
Café Plotka Plotka Café	Klub Farma Farma Club	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute	Centrum SPA SPA Centre
08.00–23.00	17.00	09.00–21.00	07.00–22.00

NIEDZIELA / SUNDAY

11.05.2025

- 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** Gniotki z balonów – 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** Malowanie doniczek – 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 08.00–23.00	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

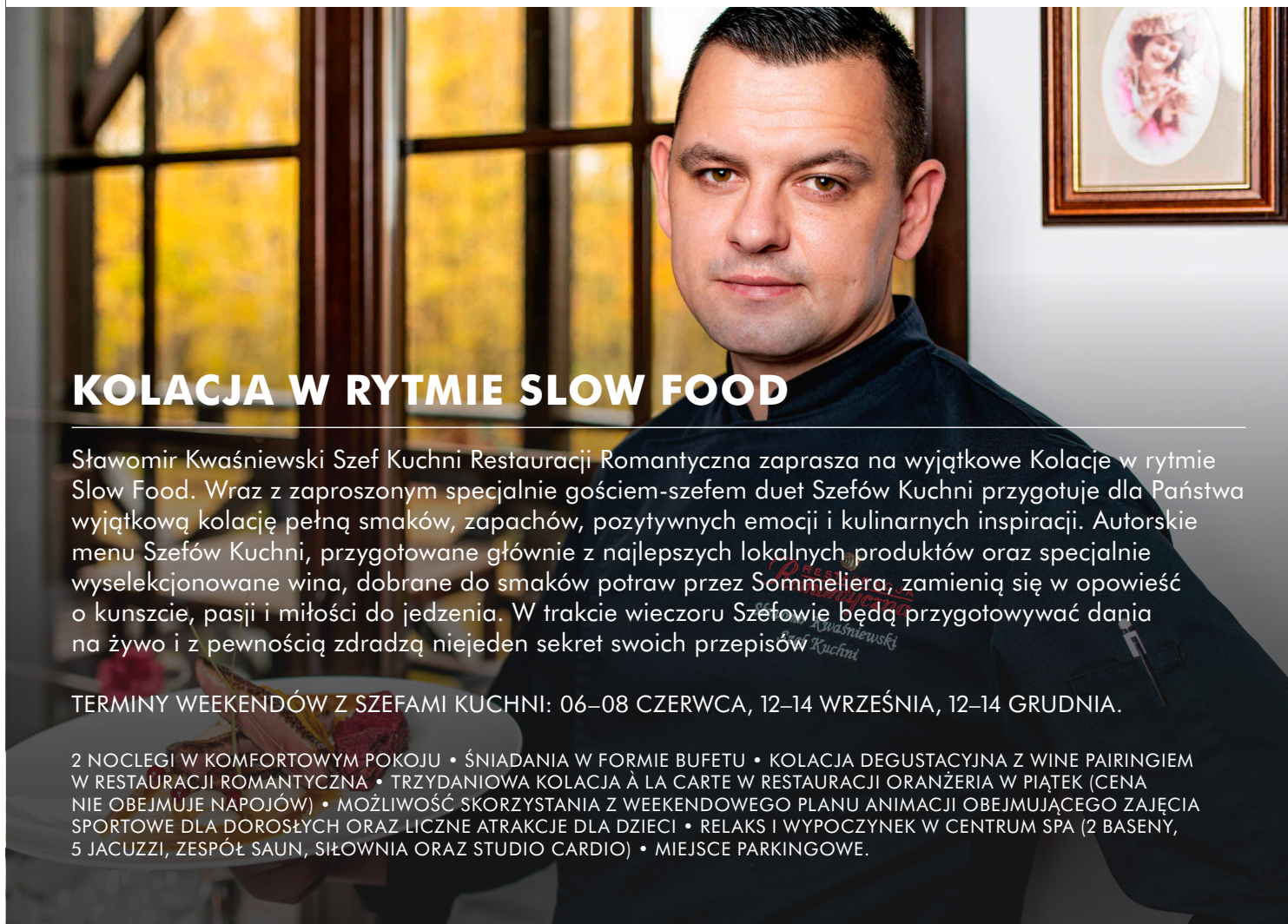
KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



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 ŁĄCZĄ 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 *Sommeliarę*, zamienią się w opowieść o kunszcie, pasji i miłości do jedzenia. W trakcie wieczoru Szefowie będą przygotowywać dania na żywo i z pewnością zdradzą niejednen sekret swoich przepisów

TERMINY WEEKENDÓW Z SZEFAMI KUCHNI: 06–08 CZERWCA, 12–14 WRZEŚNIA, 12–14 GRUDNIA.

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.