

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

10-12.05.2024

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



## PIĄTEK / FRIDAY

10.05.2024

- 15.00–15.30 **Sport Kids – zabawy 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 – sala fitness**  
Mobility Roll – fascia rolls massage  
– fitness 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



## MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL  
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS  
16.00–16.45  
FITNESS ROOM



## ABT – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE BRZUCH, UDA I POŚLADKI

ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS  
– STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS  
16.00–16.45  
FITNESS ROOM

## SOBOTA / SATURDAY

11.05.2024

- 10.00–10.30 **Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**  
Aqua Gym – exercises in water  
– recreational pool
- 10.00–11.30 **Sensoryczny Poranek – żelowe woreczki sensoryczne – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 **Fit for Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**  
Fit for Kids – movement exercises for children  
7-12y/o – fitness room
- 12.00–13.30 **Kolorowe doniczki – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 **Kotki z papierowych talerzyków – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 **ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness**  
ABT – abdomen, thighs, buttocks  
– strengthening exercises – fitness room
- 16.15–17.45 **Warsztat stolarski – Wieszak na klucze – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.30 **Ozdoby z plastrów drewna – 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

12.05.2024

- 10.00–11.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprowadzone instruktorem – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Bungy Pump for beginners  
– meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Senoryczny Poranek – Obrazki z soli**  
– sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-8 lat – sala fitness**  
Stretch Kids – stretching exercises for children 5-8y/o – fitness room
- 12.00–13.30 Leśne obrazy z mchu – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – 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 nieczynne/closed		
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 19.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> 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

### BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU  
10.00–11.00  
MEET US AT THE RECEPTION DESK

KOSMETYCZNY INSTYTUT  
09.00–21.00  
SKIN CARE INSTITUTE





## 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 przygotowuje 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 Sommeliera, zamienią się w opowieść o kunszcie, pasji i miłości do jedzenia. W trakcie wieczoru Szefowie będą przygotowywać dania na żywo i z pewnością zdradzą niejedną sekret swoich przepisów

7-9 CZERWCA – TOMASZ BONISŁAWSKI | 13-15 WRZEŚNIA – ŁUKASZ WOJTAS

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.



## MAZURSKA CZERWCÓWKA

Spędź sielsko-anielską czerwcówkę na Mazurach! Rozkoszuj się mazurską sielanką, beztroską luksusowego wypoczynku pełnego drobnych przyjemności – regionalnych smaków, zabiegów idealnie dopasowanych do Twoich potrzeb, zajęć tematycznych dla dorosłych oraz licznych animacji dla dzieci. A wszystko to w bliskości z budzącą się do życia przyrodą.

MIN. 3 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • TRZYDANIOWE KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (PAKIET NIE ZAWIERA NAPOJÓW) • MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA Z NIEPOWTARZALNEGO MAZURSKIEGO PROGRAMU KULINARNEGO, A W NIM: SPECJALNA KARTA MENU PEŁNA DAŃ PRZYGOTOWANYCH W OPARCIU O REGIONALNE PRZYSMAKI, W PIĄTEK (31.05) MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA Z KOLACJI W FORMIE GRILLA • MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA Z KOSZA LUNCHOWEGO I ZASMAKOWANIA DAŃ NA TRAWIE BĄDŹ PODCZAS PRZECHADZKI PO LESIE (ZAPISY W RECEPCJI) • PEŁEN ATRAKCJI PROGRAM ANIMACJI DLA DZIECI I DOROSŁYCH • DLA NAJMŁODSZYCH – PREZENT NIESPODZIANKA Z OKAZJI DNIA DZIECKA OD HOTELU • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.