

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

17-19.05.2024

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

PIĄTEK / FRIDAY

17.05.2024

- 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 **TRX – trening z wykorzystaniem taśm i ciężaru własnego ciała – sala fitness**
TRX – suspension 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
---	--	---	-----------------------------------	--	--

AKTYWNY PORANEK – GIMNASTYKA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

WARM-UP WORKOUT
– OUTDOOR EXERCISES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
10.00–10.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

18.05.2024

- 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 – Wyklejanki z ziaren – 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 – boisko wielofunkcyjne**
Fit for Kids – movement exercises for children 7-12y/o – multifunctional playground
- 12.00–13.30 **Obrazy z kolorowych kwiatów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 **Łapacze Snów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 **Stretching z elementami jogi – zajęcia rozciągające i relaksujące – teren zielony przed hotelem**
Stretching with Yoga elements
– green area in front of the hotel
- 16.15–17.45 **Warsztat stolarski – Domki dla owadów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 **Zakładki do książek – 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 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
---	--	---	-----------------------------------	--	--

TRX – TRENING Z WYKORZYSTANIEM TAŚM

TRX – SUSPENSION TRAINING

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

19.05.2024

- 10.00–11.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu**
Bungy Pump for beginners
– meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Malowanie kubków – 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

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



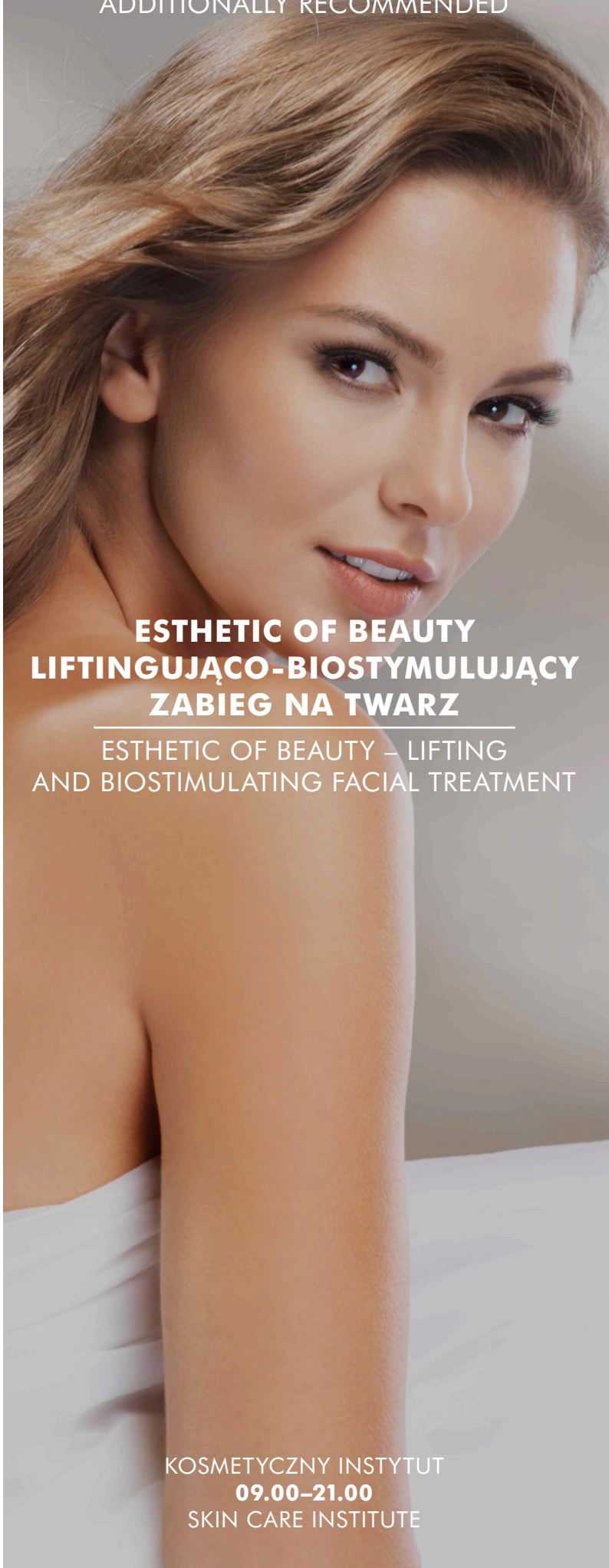
BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

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

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



ESTHETIC OF BEAUTY LIFTINGUJĄCO-BIOSTYMULUJĄCY ZABIEG NA TWARZ

ESTHETIC OF BEAUTY – LIFTING
AND BIOSTIMULATING FACIAL TREATMENT

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.