

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

23-25.05.2025

KOSMETYKI

•

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

•

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

23.05.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

15.00–15.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness
Sport Kids – movement exercises for children
8-12y/o – fitness room

16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – 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 08.00–23.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING
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

24.05.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

10.00–10.30 Aktywny Poranek – poranny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk

10.00–11.30 Ramki na zdjęcia – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 Mydełka glicerynowe – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–15.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners
– meet us at the reception desk

14.15–15.45 Malowanie fartuchów – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.00–16.45 Stretch & Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness
Stretch & Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room

16.15–18.00 Warsztat stolarski – lampion – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.15–19.00 Laurki dla Mamy – 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 08.00–23.00	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

25.05.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30** **Stretch Kids** – zajęcia rozciągające dla dzieci – sala fitness
Stretch Kids – stretching exercises for children – fitness room
- 10.00–11.30** **Malowanie toreb lub worków bawełnianych** – Café Plotka
Art workshops, plays for children – Plotka Café
- 11.00–11.45** **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 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

**MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA
POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA**

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**PITAYA & GRAPEFRUIT
ORZEŻWIAJĄCO-WITALIZUJĄCY
ZABIEG NA CIAŁO**

PITAYA & GRAPEFRUIT
REFRESHING-VITALIZING BODY TREATMENT

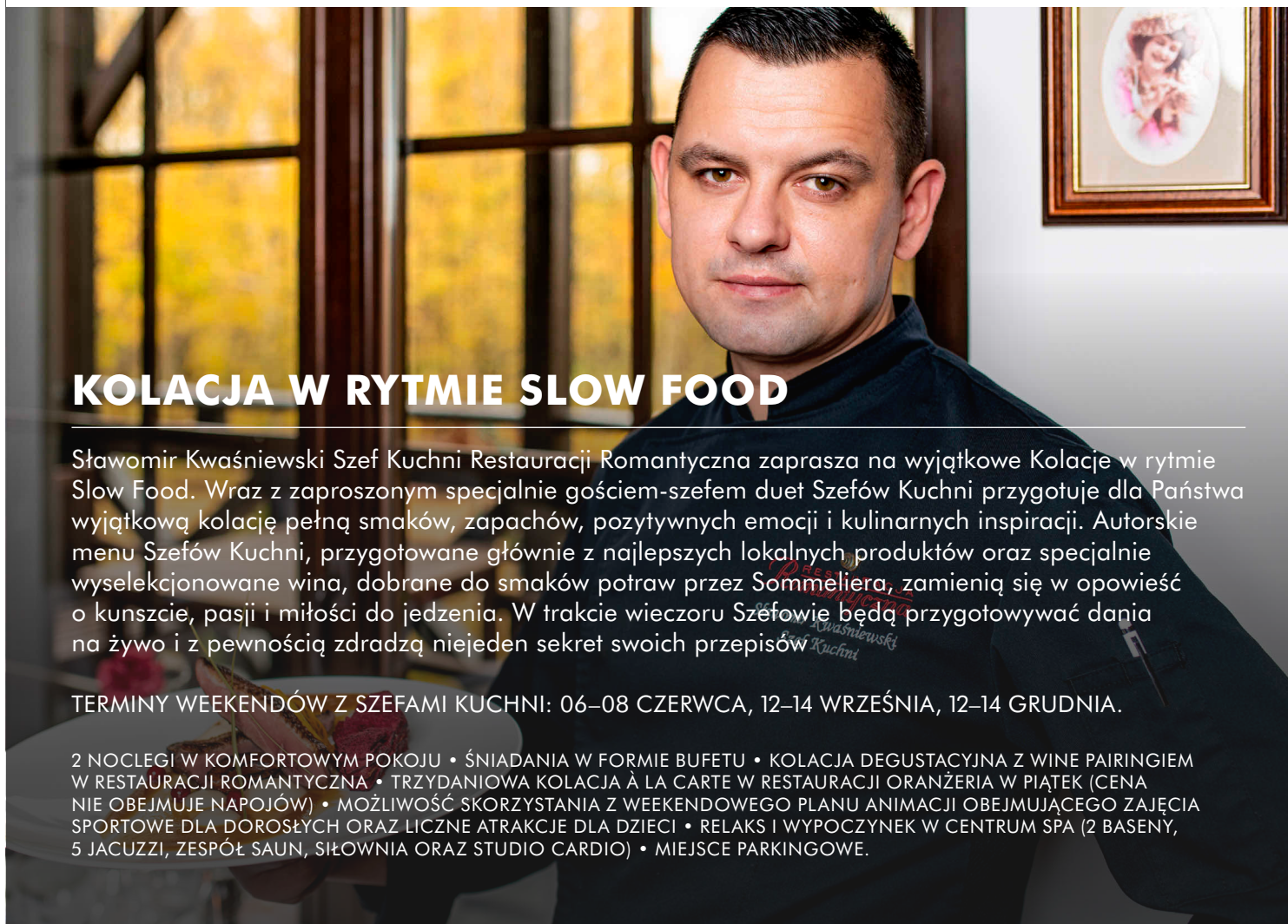
KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



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 *Sommelierra*, 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 tajemnicę 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.