

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

06-08.06.2025

KOSMETYKI

•

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

•

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

06.06.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 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 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

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
13.00–14.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

07.06.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Zabawa z piankoliną – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–12.30 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
- 12.00–13.30 Lampiony ze stoika – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00 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 Łapacze snów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Full Body Workout – trening angażujący wszystkie główne grupy mięśniowe – sala fitness**
Full Body Workout – strengthening exercises
– fitness room
- 16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – podpórka do książek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Origami płaskie z koła – 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

08.06.2025

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 kamieni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45 Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 12.00–13.30 Magnesy – 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

TABATA – INTENSYWNY TRENING METABOLICZNY
TABATA – FAT BURNING EXERCISES

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



LUKSUS CISZY I ODPOCZYNKU

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.



WAKACJE NA MAZURACH

Luksusowe lato w Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie. Lato to czas relaksu i przyjemności. W Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie czeka na Państwa harmonia natury, ekskluzywne zabiegi pielęgnacyjne i wyjątkowe kulinarne doznania. Rozpocznij dzień aktywnie – sportowe zajęcia w plenerze pozwolą poczuć energię lata. Następnie otul się luksusem zabiegów wykorzystujących najnowsze technologie hi-tech w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris, gdzie nasi eksperci zadbają o promienny wygląd Twojej skóry. A wieczorem – delektuj się wyrafinowaną kuchnią inspirowaną letnimi smakami. Odkryj letnią beztroskę, podaruj sobie chwile pełne komfortu i ciesz się wyjątkowym wypoczynkiem.

MINIMUM 2 NOCLEGI W TERMINIE 23.06 – 31.08 • APETYCZNE ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • KOLACJĘ À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (TRZYDANIOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH, DWUDANIOWA DLA DZIECI DO LAT 12 Z KARTY DZIECIĘCEJ) – PAKIET NIE OBEJMUJE NAPOJÓW • PLAN WAKACYJNYCH ATRAKCJI OBEJMUJĄCY ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH ORAZ LICZNE ANIMACJE DLA DZIECI • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.