

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

04-06.09.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻEJNA DOLNOŚLĄSKA

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

04.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

16.00–16.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem
poprawiające mobilność – 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 Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 18.00–22.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
Café Plotka Plotka Café 08.00–23.00	Klub Farma Farma Club 17.00		



**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 HOTEŁU
13.00–14.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK**



SOBOTA / SATURDAY

05.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30** Poranne Przebudzenie – delikatny
rozruch na świeżym powietrzu
– zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 10.00–11.30** Tworzymy kartonowe miasteczko
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30** Tworzymy z żywicy – 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** Kukiełki z drewnianych łyżek – 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** Warsztaty stolarskie – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00** Praca plastyczna – Poczta z wakacji
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.30–21.30** Wieczór Muzyczny przy Kominku
– Café Plotka
Music evening by the fireplace – Café Plotka

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

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

NIEDZIELA / SUNDAY

06.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 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 Podkładki pod kubek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Malowanie na szkle – 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 Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna nieczynne/closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
Café Plotka Plotka Café 08.00–23.00	Klub Farma Farma Club 19.00		



AQUA GYM
– ĆWICZENIA W WODZIE
AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
10.00–10.30
RECREATIONAL POOL

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
– ROZŚWIETLAJĄCY

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE

POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

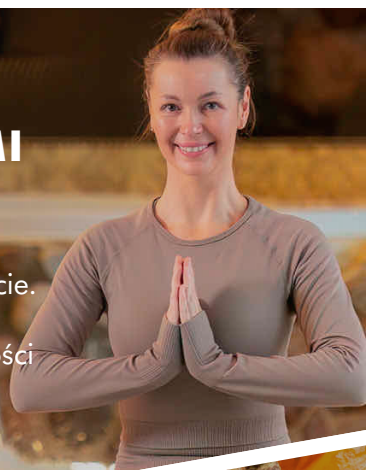
Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza i wywiad kosmetyczny, na podstawie których precyzyjnie określamy aktualne potrzeby skóry i proponujemy idealnie dobraną kurację.



JOGA Z ELEMENTAMI RELAKSACYJNYMI

Spędź czas w otoczeniu natury, by wzmocnić ciało, umysł i skoncentrować się na sobie. Specjalnie dobrany pogram ćwiczeń połączony z medytacją, poprawi kondycję fizyczną oraz samopoczucie. Zachęcamy do spędzenia weekendu pełnego relaksu, pielęgnacji w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris oraz kulinarnych przyjemności przygotowanych przez Szefów Kuchni.

2 NOCLEGI | 11-13 WRZEŚNIA | 23-25 PAŹDZIERNIKA
20-22 LISTOPADA | 11-13 GRUDNIA



DYNIOWY WEEKEND

Czy czują już Państwo zapach jesieni unoszący się nad Wzgórzami Dylewskimi? Gdy lasy przybierają złote i pomarańczowe barwy, a chłodniejsze poranki zachęcają do zwolnienia tempa, zapraszamy na wyjątkowy Dyniowy Weekend, pełen smaków, aromatów i atrakcji inspirowanych królową jesieni. To doskonała okazja, by połączyć relaks w otoczeniu natury z kulinarnymi odkryciami, chwilami odprężenia w SPA oraz rodzinną zabawą w jesiennym klimacie.

2 NOCLEGI | 30 PAŹDZIERNIKA – 1 LISTOPADA

