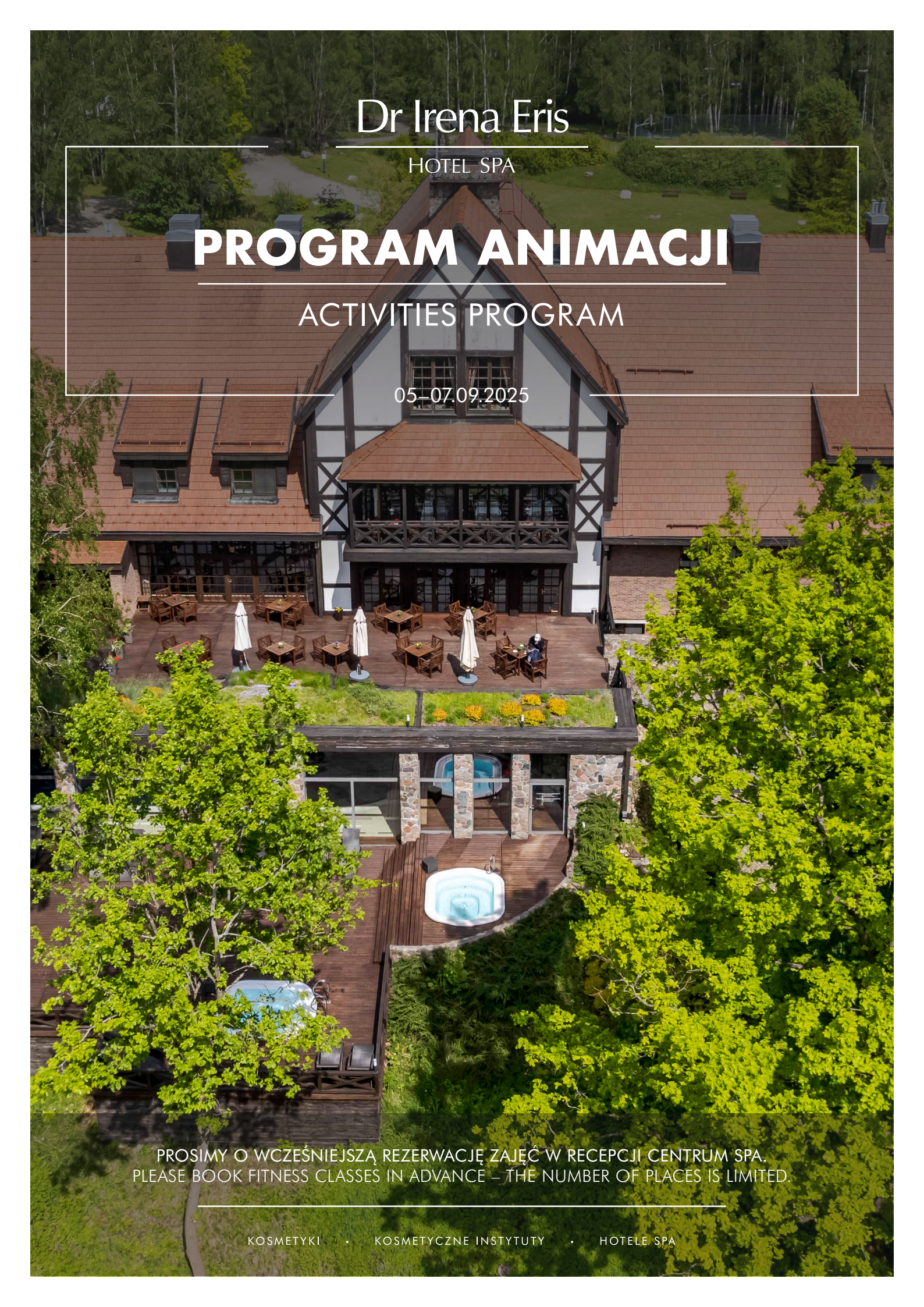




Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

05-07.09.2025

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

KOSMETYKI

•

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

•

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

05.09.2025

15.00–15.30 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

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 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



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

BASEN REKREACYJNY
11.00–11.30
RECREATIONAL POOL



MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

06.09.2025

- 10.00–11.30 Zabawy piankoliną – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 12.00–13.30 Witraże z polnych kwiatów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprowadzone instruktorem – zbiórka przy recepcji hotelu**
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 14.15–15.45 Zwierzątka z kolorowych włóczek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Yoga Flow – Dla Ciała i Duszy – sala fitness**
Yoga Flow – For body and soul – fitness room
- 16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – Szkatułka – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Albumy na zdjęcia 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 – 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

NIEDZIELA / SUNDAY

07.09.2025

- 10.00–11.30 Kolorowe wazony – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 10.00–10.45 Poranne przebudzenie – Joga na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor yoga
– meet us at the reception desk
- 12.00–13.30 Breloki do kluczy – 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 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

JOGA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

OUTDOOR YOGA

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
10.00–10.45
MEET US AT THE RECEPTION DESK

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



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 *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 niejeden sekret swoich przepisów.

TERMIN WEEKENDU Z SZEFAМИ KUCHNI: 12-14 WRZEŚNIA – MARCIN ZATOR

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.



JOGA Z ELEMENTAMI RELAKSACYJNYMI

Spędź czas w otoczeniu natury, by wzmocnić ciało, umysł i skoncentrować się na sobie. Specjalnie dobrany program ćwiczeń połączony z medytacją, poprawi kondycję fizyczną oraz samopoczucie. Zajęcia prowadzić będzie Monika Takielun, dla której Joga, dźwiękoterapia i praca z ciałem to pasja. Podczas sesji proponuje sekwencje tematyczne, a momenty relaksacji wzmacnia za pomocą medytacji przy użyciu instrumentów idiofonicznych. Jej motto to „ciało nie choruje....ciało nam tylko pokazuje”. Zachęcamy do spędzenia weekendu pełnego relaksu, pielęgnacji w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris oraz kulinarnych przyjemności przygotowanych przez Szefów Kuchni.

2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU W TERMINIE 21-23 LISTOPADA • CAŁODZIENNY PROGRAM ZAJĘĆ Z JOGI (HARMONIA CZAKR, JOGA NA DOBRY POCZĄTEK, YIN JOGA, POWER JOGA VINYASA, PODRÓŻE W DŹWIĘKACH – MISY KRYSZTAŁOWE, DZWONKI, MISY TYBETAŃSKIE) • KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE ZAWIERA NAPOJÓW) • ZABIEGI W KOSMETYCZNYM INSTYTUCIE: MASAŻ FIRMOWY DR IRENA ERIS TWARZY, SZYI I DEKOLTU • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.