

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

11-13.09.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻEŻKA DOLNA

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

11.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

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 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 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00		



TRX – TRENING Z WYKORZYSTANIEM TAŚM

TRX – SUSPENSION TRAINING

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM



AQUA GYM – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
10.00–10.30
RECREATIONAL POOL

SOBOTA / SATURDAY

12.09.2026

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 Malowanie kamyków – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Szyjemy misie – 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 Kolorowe magnesy – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Joga dla kręgosłupa – ćwiczenia
z odcinkiem krzyżowym, lędźwiowym,
piersiowym oraz szyjnym – sala fitness
Yoga for the spine – strengthening exercises
– fitness room
- 16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Praca plastyczna – Dzień kropki
– 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 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00		

NIEDZIELA / SUNDAY

13.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.45 Poranne Przebudzenie – joga na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Morning yoga – meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Zabawy piankoliną – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 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 Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna nieczynne/closed
Café Plotka Plotka Café 08.00–22.00	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

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 program 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 | 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

