

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

18-20.09.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻEJNA DOLNOŚLĄSKA

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

18.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

15.00–15.30 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 6-9 lat – sala fitness
Stretch Kids – stretching exercises for children 6-9y/o – fitness room

16.00–16.45 Body Ball – zajęcia wzmacniające z dużą piłką – sala fitness
Body Ball – strengthening classes with a ball – 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		
Café Plotka Plotka Café 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

NORDIC WALKING – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

NORDIC WALKING FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
14.00–15.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

19.09.2026

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 Biżuteria z koralików – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 Malowanie koszulek – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–15.00 Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – meet us at the reception desk

14.15–15.45 Jesienne świateczki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – 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 Emotikona – 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		
Café Plotka Plotka Café 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

BODY BALL – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE Z PIŁKAMI

BODY BALL – STRENGTHENING
EXERCISES WITH BALLS

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

20.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30** Zabawy masą porcelanową – 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** Tworzymy ozdoby do włosów
– 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 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 19.00		



**AQUA GYM
– ĆWICZENIA W WODZIE**

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
11.00–11.30
RECREATIONAL POOL

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



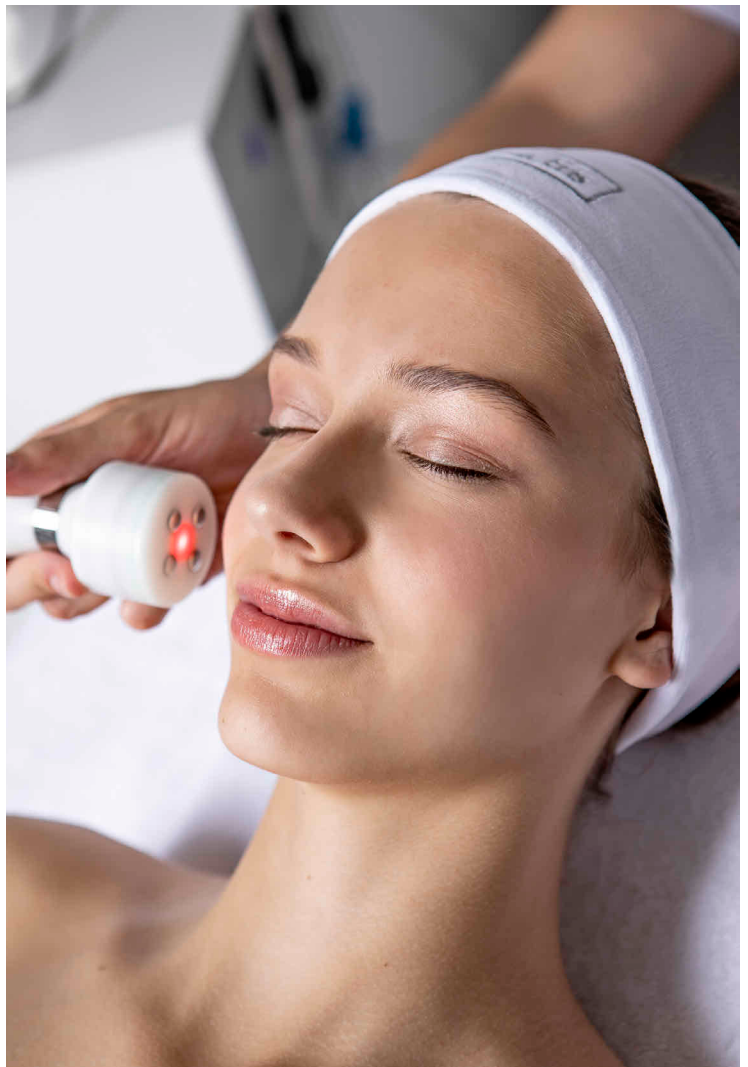
**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
-ROZŚWIETLAJĄCY**

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 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

