



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

19-21.09.2025

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

19.09.2025

- 15.00–15.30** **Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-7 lat – sala fitness**
Stretch Kids – stretching exercises for children 5-7y/o – fitness room
- 16.00–16.45** **Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – 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

STRETCH KIDS – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE DLA DZIECI

STRETCH KIDS – STRETCHING EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS
15.00–15.30
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

20.09.2025

- 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** **Bizuteria z koralików – Café Plotka**
Art workshops, plays for children – Café Plotka
- 12.00–13.30** **Jesienne wianki na drzwi – 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** **Joga twarzy – masaż oraz ćwiczenia łagodzące napięcie i stres – sala fitness**
Facial yoga – massage and exercises relieving tension and stress – fitness room
- 16.15–18.00** **Warsztaty stolarskie – String Art. – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00** **Origami płaskie – 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 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

21.09.2025

- 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
- 11.00–11.45 Mobility Roll – zajęcia z walcikiem poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 12.00–13.30 Podkładki pod kubek – 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



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



JESIENNY WYPOCZYNEK

Zatrzymaj się na chwilę i pozwól sobie na prawdziwy odpoczynek w sercu natury. W otoczeniu ciszy, pagórków i kolorów warmińskiej jesieni, odnajdziesz spokój, którego tak bardzo dziś potrzebujesz. Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie to idealne miejsce na regenerację – z dala od zgiełku, w harmonii z rytmem przyrody. Zrelaksuj się w kameralnym SPA, poddaj się profesjonalnym zabiegom pielęgnacyjnym w Kosmetycznym Instytucie i skosztuj wykwintnych dań, inspirowanych lokalnymi smakami, serwowanych w hotelowych restauracjach. Doświadcz jesieni w jej najbardziej kojącej odsłonie – naturalnie, spokojnie, dla siebie.

NOCLEG W KOMFORTOWYM POKOJU (CENA ZAWIERA SPECJALNY JESIENNY RABAT) • ŚNIADANIA W FORMIE UROZMAICZONEGO BUFETU • KOLACJĘ À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA – 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.



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 POZĄTEK, YIN JOGA, POWER JOGA VINYASA, PODRÓŻE W DŹWIĘKACH – MIŚY KRYSZTAŁOWE, DZWONKI, MIŚY TYBETAŃSKIE) • KOLACJĘ 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.