



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

26-28.09.2025

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

26.09.2025

15.00–15.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness
Sport Kids – movement exercises for children 8-12y/o – fitness room

16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – 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

SPORT KIDS – ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DZIECI

SPORT KIDS – MOVEMENT 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
14.00–15.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

27.09.2025

- 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 Zwierzątka z papierowych talerzyków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Jesienne lampiony – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–15.00 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 Mydełka glicerynowe – 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 – Skrzynka na narzędzia – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Jesienna baletnica – 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

28.09.2025

- 10.00–10.30** **Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci – sala fitness**
Stretch Kids – stretching exercises for children – fitness room
- 10.00–11.30** **Gniotki z balonów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45** **Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 12.00–13.30** **Zakładki do książek – 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

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

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 – MISY KRYSZTAŁOWE, DZWONKI, MISY 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.