

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

02-04.10.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻSZA DOLNOŚĆ

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

02.10.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

15.00–15.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 6-8 lat – sala fitness
Sport Kids – movement exercises for children
6-8y/o – fitness room

16.00–16.45 ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness
ABT – strengthening exercises – 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

ABT – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE BRZUCH, UDA I POŚLADKI

ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS
– STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
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

03.10.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

10.00–10.30 Poranne Przebudzenie – delikatny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk

10.00–11.30 Zabawy Ciastoliną – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 Mydełka i Sole do Kąpieli – 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 Jesienne Wianki na Drzwi – 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 – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.15–19.00 Praca Plastyczna – Światowy Dzień Zwierząt – 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

NIEDZIELA / SUNDAY

04.10.2026

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 Kubków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Jesienne Witraże – 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
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

POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

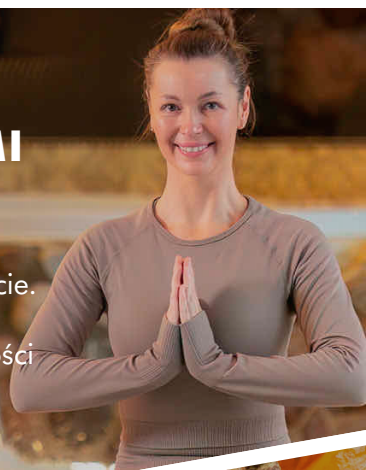
Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza 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 pogram 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

