

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

16–18.10.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WZGÓRZA DYLEWSKIE

PIĄTEK / FRIDAY

16.10.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 15.15–15.45 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 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – 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



MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING
EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM



SOBOTA / SATURDAY

17.10.2026

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 Ludziki z Darów Jesieni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Tworzymy Świece – 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 Kukielki z Drewnianych Łyżek – 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
- 17.00–18.00 Degustacja koniaku – galeria obok Kosmetycznego Instytutu. Wstęp wolny.**
Cognac tasting – gallery next to the Skin Care Institute. Free entry.
- 18.15–19.00 Praca Plastyczna – Dzień Owoców i Warzyw – 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

18.10.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Zabawy Sensoryczne – 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 Przypinki – 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



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

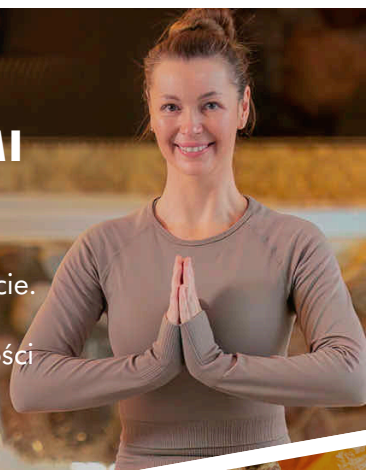
Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza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

