



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

17-19.10.2025

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

17.10.2025

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

18.10.2025

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 Obrazki wyklejane ziarenkami – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 Jesienny parasol – praca plastyczna – 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 – 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 – pojemnik na kredki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.15–19.00 Jabłuszka z drewna – 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

19.10.2025

- 10.00–11.30 Ludziki z darów jesieni – 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 Magnesy – 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 UROZMAICONEGO 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 KRYSTAŁOWE, 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.