

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

25-27.10.2024

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ ZAJĘĆ W RECEPCJI CENTRUM SPA.  
PLEASE BOOK FITNESS CLASSES IN ADVANCE – THE NUMBER OF PLACES IS LIMITED.

## PIĄTEK / FRIDAY

25.10.2024

- 15.00–15.30 **Fit for Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**  
Fit for Kids – movement exercises for children 7-12y/o – fitness room
- 16.00–16.45 **Mobility Roll – zajęcia z walcem poprawiające mobilność – sala fitness**  
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 17.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00

## BODY RELAX – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE I RELAKSUJĄCE

BODY RELAX – MUSCLES STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS  
16.00–16.45  
FITNESS ROOM

## SOBOTA / SATURDAY

26.10.2024

- 10.00–11.30 **Sensoryczny Poranek – Grzechotki – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 **Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**  
Sport Kids – movement exercises for children 7-12y/o – fitness room
- 12.00–13.30 **Obrazki z mchu chrobotka – 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 **Wesołe Sowy – praca plastyczna – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 **Body Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**  
Body Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 16.15–17.45 **Warsztat stolarski – Skrzynka na narzędzia – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 **Bukiety kolorowych liści – praca plastyczna – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.30–21.30 **Wieczór Muzyczny przy Kominku – Café Plotka**  
Music evening by the fireplace – Plotka Café

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 17.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> 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

## NIEDZIELA / SUNDAY

27.10.2024

- 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** Sensoryczny poranek – Masa solna – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-8 lat – sala fitness  
Stretch Kids – stretching exercises for children 5-8y/o – fitness room
- 12.00–13.30** Malowanie kubków – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant nieczynne/closed	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 19.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00



### STRETCH KIDS – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE DLA DZIECI

STRETCH KIDS – STRETCHING EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS  
**11.00–11.30**  
FITNESS ROOM

## DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



### PITAYA & GRAPEFRUIT ORZEŻWIAJĄCO-WITALIZUJĄCY ZABIEG NA CIAŁO

PITAYA & GRAPEFRUIT  
REFRESHING-VITALIZING BODY TREATMENT

KOSMETYCZNY INSTYTUT  
**09.00–21.00**  
SKIN CARE INSTITUTE



## KOLACJA W RYTMIE SLOW FOOD

Sławomir Kwaśniewski Szef Kuchni Restauracji Romantyczna zaprasza na wyjątkowe Kolacje w rytmie Slow Food. Wraz z zaproszonym specjalnie gościem-szefem duet Szefów Kuchni przygotowuje dla Państwa wyjątkową kolację pełną smaków, zapachów, pozytywnych emocji i kulinarnych inspiracji. Autorskie menu Szefów Kuchni, przygotowane głównie z najlepszych lokalnych produktów oraz specjalnie wyselekcjonowane wina, dobrane do smaków potraw przez Sommeliera, zamienią się w opowieść o kunszcie, pasji i miłości do jedzenia. W trakcie wieczoru Szefowie będą przygotowywać dania na żywo i z pewnością zdradzą niejedną sekret swoich przepisów

TERMIN WEEKENDU Z SZEFAМИ KUCHNI: 13-15 GRUDNIA – DAWID WOJCIECHOWSKI

2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • KOLACJA DEGUSTACYJNA Z WINE PAIRINGIEM W RESTAURACJI ROMANTYCZNA • TRZYDANIOWA KOLACJA À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA W PIĄTEK (CENA NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA Z WEEKENDOWEGO PLANU ANIMACJI OBEJMUJĄCEGO ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH ORAZ LICZNE ATRAKCJE DLA DZIECI • RELAKS I WYPOCZYNEK W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.



## DYNIOWY WEEKEND

Zapraszamy na wyjątkowy weekend poświęcony dyni, która nazywana jest złotem z krainy Inków przywiezionym przez Kolumba. Tym samym Szefowa Kuchni otuli smakiem dyni specjalne menu przygotowane na ten weekend a Café Plotka i Klub Farma zaprezentuje tematyczne koktajle. To zaledwie część atrakcji, jakie przygotowaliśmy dla Państwa, ponieważ nie zapominamy również o najmłodszych Gościach, gdzie animatorzy przygotowali dyniowy program, w którym zawarli sekret dobrej zabawy.

3 NOCLEGI W TERMINIE OD 31 PAŹDZIERNIKA DO 3 LISTOPADA 2024 • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE ZAWIERA NAPOJÓW) • SOBOTNI WIECZÓR Z MUZYKĄ NA ŻYWO W CAFÉ PLOTKA • ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH (OD PIĄTKU DO NIEDZIELI) • TEMATYCZNY PROGRAM ZAJĘĆ DLA DZIECI Z DYNIA (OD PIĄTKU DO NIEDZIELI) • WIECZÓR SAUNOWY CZTERY ŻYWIÓŁY WRAZ Z KONCERTEM MIS KRYSZTAŁOWYCH W PIĄTEK I SOBOTĘ (ZAPISY W CENTRUM SPA) • OFERTY SPECJALNE W KOSMETYCZNYM INSTYTUCIE • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.