

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

30.10–01.11.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WZGÓRZA DYLEWSKIE

PIĄTEK / FRIDAY

30.10.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

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 Joga dla kręgosłupa – ćwiczenia z odcinkiem krzyżowym, lędźwiowym, piersiowym oraz szyjnym – sala fitness
Yoga for the spine – 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

JOGA DLA KRĘGOSŁUPA

YOGA FOR THE SPINE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

KĄPIELE LEŚNE

FOREST BATHING

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.30–13.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

31.10.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Ludziki z Dyni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.30–13.30 Kąpiele Leśne – ćwiczenia uważności, oddechu i świadomego doświadczania otaczającego świata. Prosimy o zabranie wygodnych butów i ciepłej odzieży. – zbiórka przy recepcji hotelu**
Forest bathing – mindfulness, breathing exercises and experience of the surrounding world – please bring comfortable shoes and warm clothing – meet us at the reception desk
- 12.00–12.30 Aktywnie Zacznij Dzień – zajęcia na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor exercises – meet us at the reception desk
- 12.00–13.30 Stroik w Dyni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–14.45 Step Dance – choreografia taneczna z użyciem stepu – sala fitness**
Step Dance – fitness room
- 14.15–15.45 Dyniowe Dekoracje Domu i Ogrodu – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.15–18.00 Dyniowe Warsztaty Stolarskie – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–17.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 17.00–18.00 Degustacja wina z sommelierem – galeria obok Kosmetycznego Instytutu (wstęp wolny)**
Wine tasting with a sommelier – the gallery next to the Skin Care Institute (free entry)
- 18.15–19.00 Praca Plastyczna – Dynia – 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

01.11.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.45 Body Shape – zajęcia wzmacniające z użyciem sprzętu – sala fitness**
Body Shape – strengthening exercises – fitness room
- 10.00–11.30 Dynia z Włóczki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Szyjemy Dynie – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–13.45 Stretch & Relaks – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**
Stretch & Relax – stretching and relaxation 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 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

**STRETCH & RELAX – ZAJĘCIA
ROZCIĄGAJĄCE I RELAKSUJĄCE**

STRETCH & RELAX – MUSCLES
STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS
13.00–13.45
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

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.



DŁUGI WEEKEND LISTOPADOWY

Zwolnij tempo i zanurz się w atmosferze jesiennego relaksu. Czekają na Ciebie komfortowy wypoczynek w otoczeniu malowniczych Wzgórz Dylewskich, wyjątkowe śniadania z regionalnych produktów oraz wieczory przy muzyce na żywo, aromatycznych herbatach i autorskich koktajlach w Café Plotka. W Restauracji Oranżeria skosztujesz sezonowych specjałów polskiej kuchni, z gęsina i rogalami świętomarcińskimi w roli głównej. Spędź listopadowy weekend w harmonii z naturą i podaruj sobie czas na prawdziwy odpoczynek.

MINIMUM 2 NOCLEGI | 6-11 LISTOPADA

ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA NA MAZURACH

Święta Bożego Narodzenia na Wzgórzach Dylewskich to czas spokoju, refleksji i niezapomnianych chwil. Tradycyjna choinka, rodzinna atmosfera oraz wyjątkowe potrawy wigilijne na długo pozostaną w Państwa pamięci.

Zapraszamy do spędzenia tego magicznego okresu w gronie najbliższych. W tym świątecznym czasie przygotowaliśmy również mnóstwo atrakcji zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.

MINIMUM 2 NOCLEGI | 23-26 GRUDNIA

