



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

31.10–02.11.2025

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

PIĄTEK / FRIDAY

31.10.2025

- 15.00–15.30** Fit for Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness
Fit for Kids – movement exercises for children 8-12y/o – fitness room
- 16.00–16.45** Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność i zwiększające zakresy ruchu naszego ciała – sala fitness
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 18.00–19.00** Degustacja wina z sommelierem – galeria obok Kosmetycznego Instytutu (wstęp wolny)
Wine tasting with a sommelier – gallery next to the Skin Care Institute

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

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

01.11.2025

- 10.00–10.30** Poranne Przebudzenie – delikatne zajęcia rozciągające na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor stretching exercises – meet us at the reception desk
- 10.00–11.30** Zabawy z dynioliną – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.30** 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
- 12.00–13.30** Stroiki z dyni – 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** Warsztaty krawieckie – dynia z tkaniny – 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 – lampion dynia – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–17.15** Aromaterapeutyczne seanse saunowe
18.00–18.15 z Sauna Masterem – koszt 40 zł/osoba
19.00–19.15 – zapisy w Centrum SPA
20.00–20.15 Aromatherapeutic sauna sessions – cost 40 PLN/person – advance bookings in the SPA Centre
- 18.15–19.00** Dynia z papieru – 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

02.11.2025

- 10.00–10.45** Zawody sprawnościowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness
Sports competitions for children 7-12y/o – fitness room
- 10.00–11.30** Stworki z dyni – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45** ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 12.00–13.30** Dynie z plastrów drewna – 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

ABT – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE BRZUCH, UDA I POŚLADKI

ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS
– STRENGTHENING EXERCISES

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

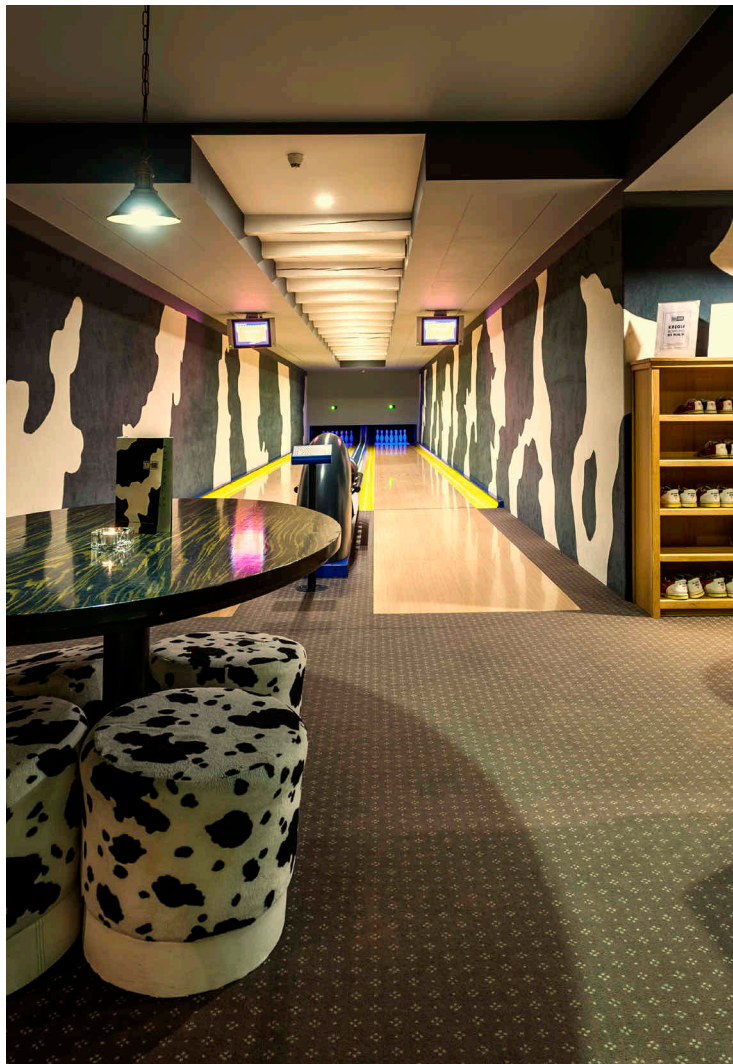
KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE

KLUB FARMA

Turniej w kręgle z przyjaciółmi, partyjka bilarda, a może spotkanie przy koktajlach – Klub Farma to idealne miejsce na wieczorny odpoczynek.

NIEDZIELA–CZWARTEK OD 19.00
PIĄTEK–SOBOTA OD 17.00 | REZERWACJA: TEL. 380

W SALI FITNESS możliwość gry w Ping Ponga, a dla młodzieży mamy dostępną **SAŁĘ GIER** z Play Station i Xbox'em w godzinach 09.00–21.00.



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 POCZĄTEK, YIN JOGA, POWER JOGA VINYASA, PODRÓŻE W DŹWIEKACH – MISY KRYSZTAŁOWE, DZWONKI, MISY TYBETAŃSKIE) • KOLACJE 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.

