

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

01-03.11.2024

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

PIĄTEK / FRIDAY

01.11.2024

- 15.00–15.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**
Sport Kids – movement exercises for children 7-12y/o – fitness room
- 16.00–16.45 ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness**
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 16.00–17.00 Dyniowe gniotki z balonów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.00–19.30 Dynia z papieru – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.00–19.30 Wieczór saunowy cztery żywioły wraz z koncertem mis kryształowych – zapisy w Centrum SPA**
Sauna evening with a crystal bowl concert – advance bookings in the SPA Centre

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



PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

02.11.2024

- 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 – Wesole stworki z dyni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 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
- 12.00–13.30 Szyjemy dynię – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 Witraż na szkłe w kształcie dyni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 16.15–17.45 Warsztat stolarski – lampiony drewniane kształcie dyni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.00–19.30 Wieczór saunowy cztery żywioły wraz z koncertem mis kryształowych – zapisy w Centrum SPA**
Sauna evening with a crystal bowl concert – advance bookings in the SPA Centre
- 18.15–19.00 Dynia z papierowego talerzyka – 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

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



WIECZÓR SAUNOWY WRAZ Z KONCERTEM MIS KRYSTAŁOWYCH

SAUNA EVENING WITH A CRYSTAL BOWL CONCERT

ZAPISY W CENTRUM SPA

18.00–19.30

ADVANCE BOOKINGS IN THE SPA CENTRE

NIEDZIELA / SUNDAY

03.11.2024

- 10.00–11.00 **Bungy Pump** – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 **Sensoryczny Poranek – Dyniolina** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.30–12.00 **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 **Dyniowy lampion ze stoika – 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



STRETCH KIDS – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE DLA DZIECI

STRETCH KIDS – STRETCHING EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS
11.30–12.00
FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



PITAYA & GRAPEFRUIT ORZEŹWIAJĄCO-WITALIZUJĄCY ZABIEG NA CIAŁO

PITAYA & GRAPEFRUIT
REFRESHING-VITALIZING BODY TREATMENT

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



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 Tankielun, 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 15-17 LISTOPADA • CAŁODZIENNY PROGRAM ZAJĘĆ Z JOGI (JOGA NA DZIEŃ DOBRY, YIN JOGA HORMONALNA, POWER JOGA VINYASA, PODRÓŻE W DŹWIĘKACH – MISY KRYSZTAŁOWE, DZWONKI, MISY TYBETAŃSKIE) • CAŁODZIENNE WYŻYWIENIE W RESTAURACJI ORANŻERIA OD OBIADU W DNIU PRZYJAZDU DO ŚNIADANIA W DNIU WYJAZDU (PAKIET NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • ZABIEGI W KOSMETYCZNYM INSTYTUCIE DLA KAŻDEJ OSOBY PEŁNOLETNIEJ: MASAŻ CAŁEGO CIAŁA, 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.



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 tajemnicę swoich przepisów

TERMIN WEEKENDU Z SZEFAMI 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.