Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

06–11.11.2026



KOSMETYKI • KOSMETYCZNE INSTYTUTY • HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY
06.11.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

15.00–15.30 **Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-9 lat – sala fitness**
Sport Kids – movement exercises for children 7-9y/o – fitness room

16.00–16.45 **ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness**
ABT – 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





SOBOTA / SATURDAY
07.11.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

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 **Jesienne witraże – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 **Tworzymy z wosku pszczelego – 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 kukiełki z drewnianych łyżek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

15.00–17.00 **Spacer z zielarką zakończony wspólnym parzeniem herbat – zbiórka przy recepcji hotelu**
A walk with a herbalist ended with a tea making session – meet us at the reception desk

16.00–16.45 **Stretch & Relaks – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**
Stretch & Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room

16.15–18.00 **Warsztaty stolarskie – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak 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)

18.30–21.30 **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
08.11.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

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 **Zabawy z masami sensorycznymi – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 **Mydełka i sole kąpielowe – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–14.45 **Body Shape – zajęcia wzmacniające z użyciem sprzętu – sala fitness**
Body Shape – strengthening exercises – fitness room

14.15–15.45 **Łapacze snów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.15–18.00 **Warsztaty stolarskie – 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 Gourmet Romantyczna
Restauracja Gourmet Romantyczna
nieczynne/closed

Café Plotka
Plotka Café
08.00–22.00

Klub Farma
Farma Club
nieczynne/closed

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00





PONIEDZIAŁEK / MONDAY
09.11.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

10.00–11.30 **Malowanie na szkle – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

11.00–11.30 **Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool

12.00–13.30 **Tworzymy z żywicy – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–14.45 **Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – meet us at the reception desk

14.15–15.45 **Dynie z włóczki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.15–18.00 **Warsztaty stolarskie – 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 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

WTOREK / TUESDAY
10.11.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

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 **Malowanie kubków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

11.30–13.30 **Warsztaty pszczele – warsztaty z pracy z woskiem pszczelim, przygotowanie zawieszek jesiennych – zajęcia prowadzone przez pasiekę Truszczyńscy – sala Jeziorak**
Apiary workshops with invited guests from the nearby Truszczyński Apiary – Jeziorak room

12.00–13.30 **Kotyliony – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–14.45 **Joga dla kręgosłupa – ćwiczenia z odcinkiem krzyżowym, lędźwiowym, piersiowym oraz szyjnym – sala fitness**
Yoga for the spine – strengthening exercises – fitness room

14.15–15.45 **Malowanie bawełnianych toreb – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.15–18.00 **Warsztaty stolarskie – 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 Gourmet Romantyczna
Restauracja Gourmet Romantyczna
18.00–22.00

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





ŚRODA / WEDNESDAY
11.11.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

10.00–11.30 **Jesienne lampiony – 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 **Breloki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–14.45 **Step Dance – choreografia taneczna z użyciem stepu – sala fitness**
Step Dance – a dance routine with the step – 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
19.00

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00