

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

08–11.11.2024

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

PIĄTEK / FRIDAY

08.11.2024

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 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness
Mobility Roll – fascia rolls massage
– fitness room

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



JOGA Z MISAMI KRYSTAŁOWYMI

YOGA WITH CRYSTAL BOWLS

ZAPISY W CENTRUM SPA

17.00–18.00

ADVANCE BOOKINGS IN THE SPA CENTRE

SOBOTA / SATURDAY

09.11.2024

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water
– recreational pool
- 10.00–11.30 Sensoryczny Poranek – stemplowanie – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Mydła glicerynowe – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–14.45 Pierwszy Krok Bokserski – zajęcia z boksu dla dzieci i rodziców, łączące zabawę oraz rozwój kondycji – sala fitness**
First Boxing Step – boxing classes for children and parents combining fun and physical conditioning – fitness room
- 14.15–15.45 String Art – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00 Degustacja nalewek – galeria obok Kosmetycznego Instytutu**
Tincture tasting – gallery next to the Skin Care Institute
- 16.15–17.45 Malowanie gipsowych figurek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–18.00 Podróże w dźwiękach – joga z misami kryształowymi – sala fitness**
Sound journeys – yoga with crystal bowls
– fitness 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

NIEDZIELA / SUNDAY

10.11.2024

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – recreational pool
- 10.00–11.30 Flaga Polski różnymi technikami – 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 Kotyliony – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 Kwiaty z papieru i bibuły – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–16.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu**
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 16.15–17.45 Warsztat stolarski – wieszak na klucze – 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



AQUA GYM – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
10.00–10.30
RECREATIONAL POOL



NORDIC WALKING – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

NORDIC WALKING FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–12.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

11.11.2024

- 10.00–11.30 Sensoryczny Poranek – zabawy z plasteliną – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00 Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 12.00–13.30 Malowanie kubków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45 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 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



WEEKEND ANDRZEJKOWY W SPA

Poczuj magię wyjątkowego weekendu we Wzgórzach Dylewskich, podaruj sobie wypoczynek i pełnię relaksu w bliskości z naturą. Zapraszamy na weekend pełen smakowitych dań przygotowanych przez Szefową Kuchni Oranżeria, a nasi barmani zapewnią wyjątkowe koktajle by umilić wieczór przy muzyce na żywo w Café Plotka. A dodatkowo zapraszamy na degustację wina, gdzie zaproszony Sommelier opowie o doskonałych walorach i historii tego trunku.

2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU • KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • SOBOTNI WIECZÓR Z MUZYKĄ NA ŻYWO W CAFÉ PLOTKA • PIĄTKOWY WIECZÓR SAUNOWY WRAZ Z KONCERTEM MIS KRYSTAŁOWYCH ORAZ INSTRUMENTÓW ETNICZNYCH (DODATKOWO PŁATNE) • DEGUSTACJA WINA • ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH • ANDRZEJKOWY PROGRAM ZAJĘĆ DLA DZIECI Z ANIMATORAMI • SPECJALNA WKŁADKA KOLACYJNA Z WYBORNymi DANIAMi Z AFRODYZJAKAMI • CIASTECZKA Z WRÓŻBĄ JAK RÓWNIEŻ WYKWINTNE KOKTAJLE W CAFÉ PLOTKA I KLUBIE FARMA • 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 niejeden 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.