



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

14-16.11.2025

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

PIĄTEK / FRIDAY

14.11.2025

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 Body Fit – zajęcia wzmacniające – sala fitness
Body Fit – strengthening exercises – 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

PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

SPORT KIDS – ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DZIECI

SPORT KIDS – MOVEMENT EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS
15.00–15.30
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

15.11.2025

10.00–11.30 Gniotki z balonów – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

11.00–11.45 Zawody sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness
Sports competitions for children 7-12y/o – fitness room

12.00–13.30 Obrazki z mchu chrobotka – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–15.00 Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – meet us at the reception desk

14.15–15.45 Mydélka glicerynowe – 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 – gra kółko i krzyżyk – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.15–19.00 Origami płaskie z kwadratu – 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

16.11.2025

- 10.00–11.30** Zabawy masa porcelanową – 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** Magnesy – 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 17.00	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
11.00–11.30
RECREATIONAL POOL

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

ULTRA C REGENIQ – ZABIEG WYGŁADZAJĄCO – ROZŚWIELAJĄCY

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY



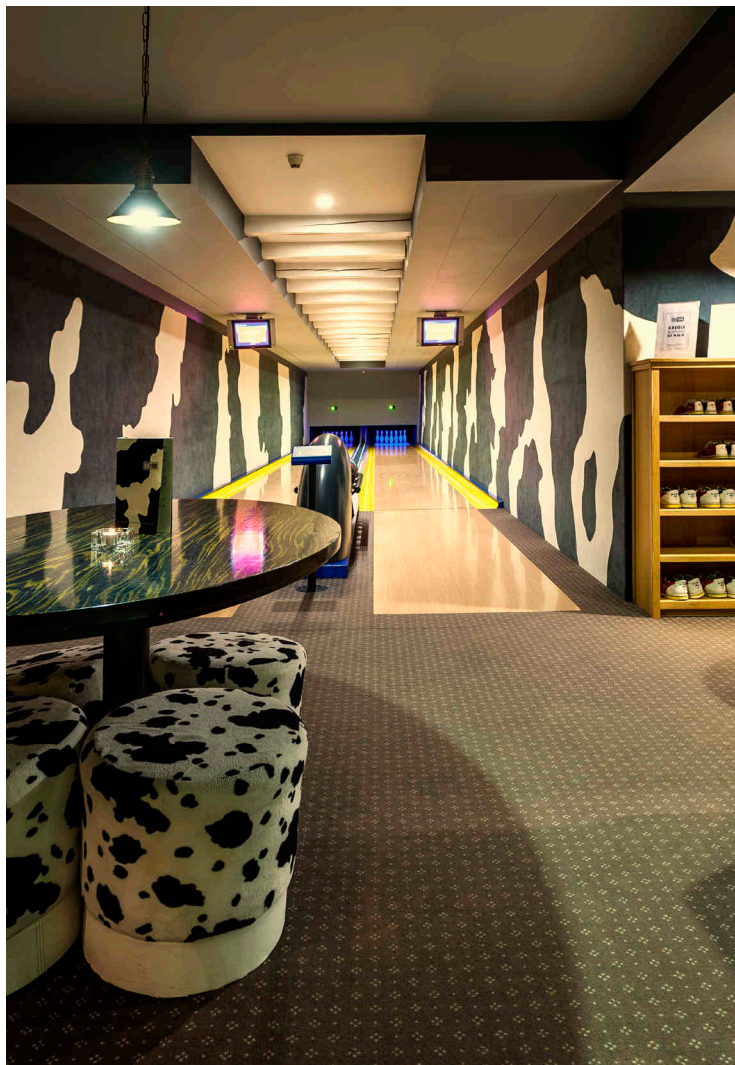
KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE

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 DŹWIĘKACH – MIŚY KRYSTAŁOWE, 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.

