



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

21-23.11.2025

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

KOSMETYKI • KOSMETYCZNE INSTYTUTY • HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

21.11.2025

15.00–15.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci
– boisko wielofunkcyjne
Sport Kids – movement exercises for children
– multifunctional playground

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



BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

13.00–14.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK



MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS

16.00–16.45

FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

22.11.2025

- 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 Kolorowy wazon – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Szyjemy misia – 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 Malowanie kubków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Yoga Flow – Dla Ciała i Duszy – sala fitness**
Yoga Flow – For body and soul – fitness room
- 16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – Taca – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Miś z balonów – 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

23.11.2025

- 10.00–10.30** **Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci – sala fitness**
Stretch Kids – stretching exercises for children – fitness room
- 10.00–11.30** **Łapacze snów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45** **Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 12.00–13.30** **Wesołe sowy 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

STRETCH KIDS – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE DLA DZIECI

STRETCH KIDS – STRETCHING EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS
10.00–10.30
FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

ULTRA C REGENIQ – ZABIEG WYGŁADZAJĄCO -ROZŚWIETLAJĄCY

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING AND BRIGHTENING THERAPY

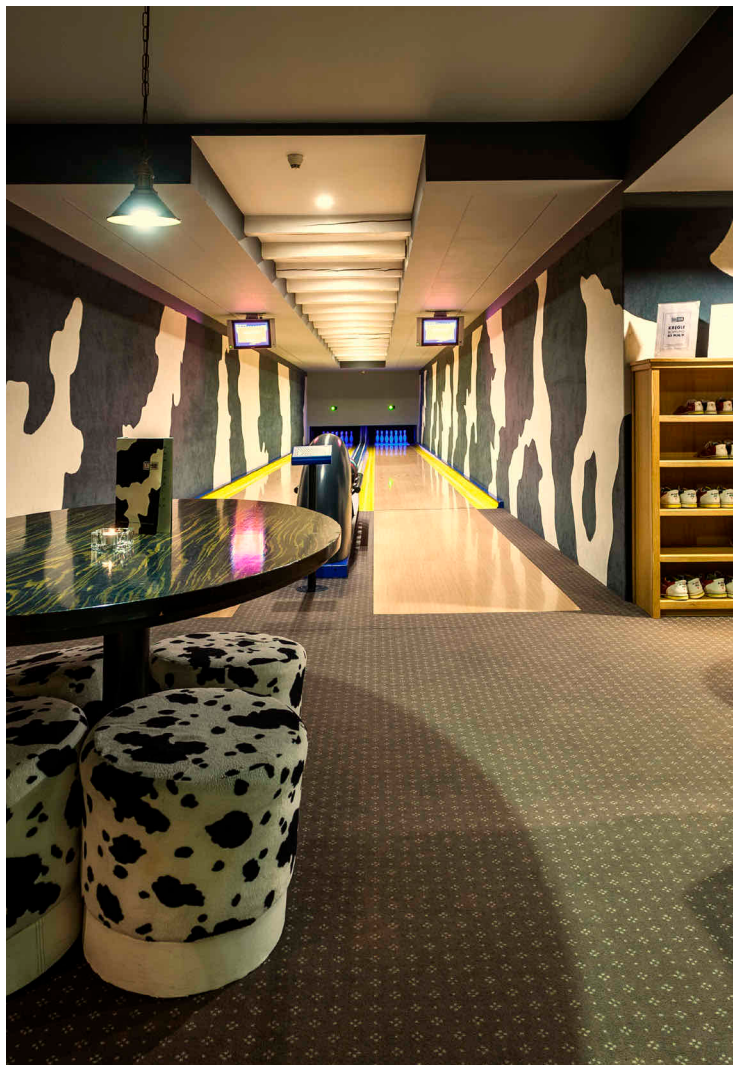
KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE

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.



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 przygotuje 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 *Sommelierra*, 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: 12–14 GRUDNIA

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.