



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

28-30.11.2025

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

28.11.2025

- 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 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 17.00–17.15 Aromaterapeutyczne seanse saunowe**
18.00–18.15 z Sauna Masterem – koszt 40 zł/osoba
19.00–19.15 – zapisy w Centrum SPA
20.00–20.15 Aromatherapeutic sauna sessions
– cost 40 PLN/person – 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

AROMATERAPEUTYCZNE SEANSE SAUNOWE

AROMATHERAPEUTIC
SAUNA SESSIONS

CENTRUM SPA

17.00–17.15, 18.00–18.15, 19.00–19.15, 20.00–20.15
SPA CENTRE

STRETCH & RELAX – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE I RELAKSUJĄCE

STRETCH & RELAX – MUSCLES
STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

29.11.2025

- 10.00–11.30 Zabawy z piankoliną – 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 Tabliczki z wosku sojowego – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–15.00 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 Świece żelowe – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Stretch & Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**
Stretch & Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – lampiony – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–18.00 Degustacja whisky wraz z opowieściami o tym szlachetnym trunku – galeria obok Kosmetycznego Instytutu (wstęp wolny)**
Whisky tasting – gallery next to the Skin Care Institute
- 18.15–19.00 Wróżby andrzejkowe – 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

30.11.2025

- 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 Czarny kot – malowanie drewnianej figurki – 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 Podkładki pod kubek – 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

**MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA
POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA**

**MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE**

**SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM**

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
– ROZŚWIETLAJĄCY**

**ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY**

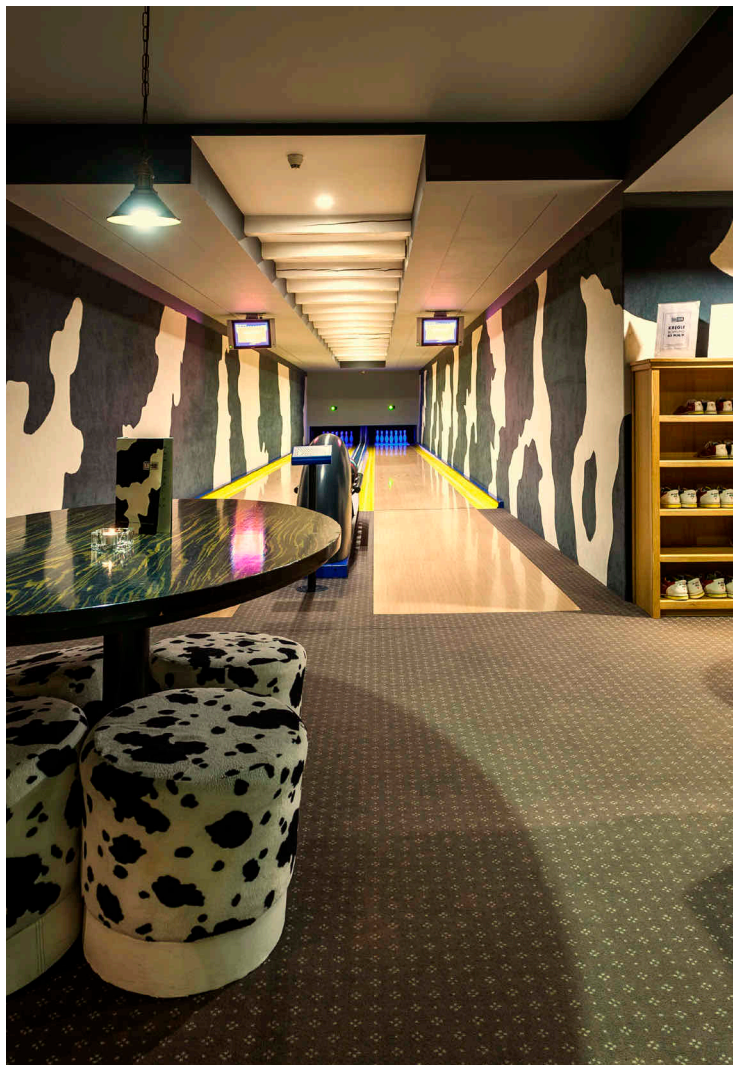
**KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE**

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 *Szefa Kuchni*, 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 SZEFAMI KUCHNI: 12–14 GRUDNIA – BARTOSZ SZYMCHAK (RESTAURACJA ROZBRAT 20)

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.