

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

06-08.12.2024

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

PIĄTEK / FRIDAY

06.12.2024

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 i zwiększające zakresy ruchu naszego ciała – 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



LIST DO ŚW. MIKOŁAJA

LETTER TO SANTA CLAUS

SALA JEZIORAK
18.15–19.00
JEZIORAK ROOM

SOBOTA / SATURDAY

07.12.2024

- 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
- 10.00–12.00 Zajęcia z Kołem Gospodyń Wiejskich – O tradycjach świątecznych – sala Jeziorak**
Christmas traditions – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Zapachowe tabliczki woskowe – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–14.45 Pierwszy Krok Bokserki – 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 Lampiony świąteczne – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Joga dla kręgosłupa – ćwiczenia z odcinkiem krzyżowym, lędźwiowym, piersiowym oraz szyjnym – sala fitness**
Yoga for the spine – strengthening exercises
– fitness room
- 16.15–17.45 Warsztat stolarski – Choinka – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 List do Św. Mikołaja – sala Jeziorak**
Letter to Santa Claus – Jeziorak 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

08.12.2024

- 10.00–11.00 **Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 **Ozdoby z Plastrów Drewna – 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 **Mikołaj z Papieru – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant	
07.30–10.30, 13.00–22.00		nieczynne/closed	
Café Plotka Plotka Café	Klub Farma Farma Club	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute	Centrum SPA SPA Centre
07.30–22.00	19.00	09.00–21.00	07.00–22.00

NORDIC WALKING – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

NORDIC WALKING FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
10.00–11.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

PITAYA & GRAPEFRUIT ORZEŹWIAJĄCO-WITALIZUJĄCY ZABIEG NA CIAŁO

PITAYA & GRAPEFRUIT
REFRESHING-VITALIZING BODY TREATMENT

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



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 niejedną 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.



ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA NA MAZURACH

Ten szczególny czas spędź w pięknym świątecznym klimacie Bożego Narodzenia w Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie. Zapach choinki, blask kolorowych lampek, wyjątkowe menu oraz ciepła rodzinna atmosfera pozostawi na długo miłe wspomnienia. W tym wyjątkowym czasie czeka mnóstwo atrakcji zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.

3 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU W TERMINIE 23-26 GRUDNIA • ŚNIADANIA W FORMIE UROZMAICONEGO BUFETU, A W DNIACH 25 GRUDNIA I 26 GRUDNIA – ŚNIADANIE W ŚWIĄTECZNYM KLIMACIE • TRADYCYJNĄ, POLSKĄ KOLACJĘ WIGILIJNĄ W DNIU 24 GRUDNIA POŁĄCZONĄ Z WIZYTĄ ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA W RESTAURACJI ORANŻERIA • KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • WIGILIJNE WARSZTATY PLASTYCZNE DLA RODZIN, PODCZAS KTÓRYCH BĘDZIE MOŻLIWOŚĆ STWORZENIA OZDÓB CHOINKOWYCH • WIECZORY PRZY KOMINKU Z MUZYKĄ NA ŻYWO W CAFÉ PLOTKA • ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH I LICZNE ANIMACJE DLA DZIECI • RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA, STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.