



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

19–21.12.2025

ACTIVITIES PROGRAM

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

19.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

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



MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTEŁU
13.00–14.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK



SOBOTA / SATURDAY

20.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 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 Ozdoby świąteczne z darów natury**
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Szyjemy skrzaty – 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 Stroiki świąteczne – 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 – Szopka**
Bożonarodzeniowa – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Stworki 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

21.12.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Malowanie bombek – 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 Świąteczny stoik na słodkości – 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

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

TABATA – INTENSYWNY TRENING METABOLICZNY

TABATA – FAT BURNING EXERCISES

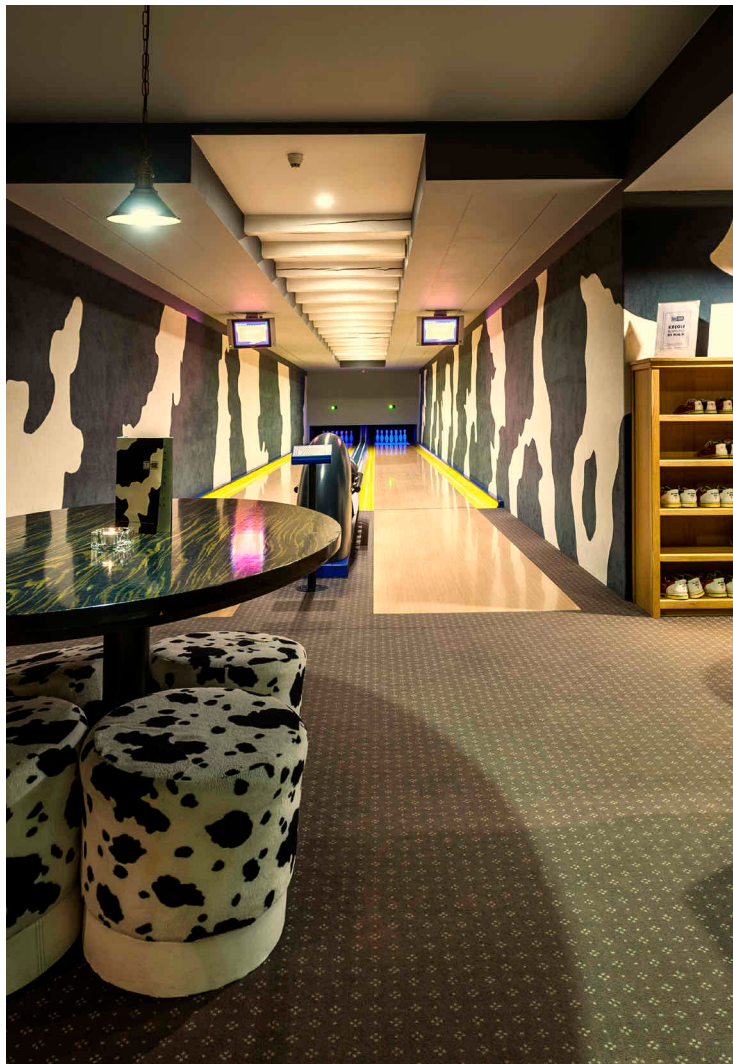
SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

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.



FERIE NA MAZURACH

Ferie inne niż wszystkie – nie w górach, a na Mazurach, wśród pagórków Wzgórz Dylewskich. Dzień zaczniecie na nartach biegowych lub rakietach śnieżnych, a zakończycie wspólną zabawą w ramach zimowego planu animacji. Po aktywnościach czeka doskonała kuchnia, a rodzicom ukojenie przyniosą zabiegi w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris. Zaplanuj pobyt już dziś i skorzystaj z naszej specjalnej oferty.

MINIMUM 2 NOCLEGI W TERMINIE 16.01–01.03.2026 • KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • PLAN ZIMOWYCH ATRAKCJI OBEJMUJĄCY ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH ORAZ LICZNE ANIMACJE DLA DZIECI • KREATYWNE WARSZTATY DLA DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY • CODZIENNE ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE DLA DZIECI • SOBOTNIE WIECZORY Z MUZYKĄ NA ŻYWO W CAFÉ PLOTKA • 10% ZNIŻKI NA ZABIEGI Z BOGATEJ OFERTY KOSMETYCZNEGO INSTYTUTU (ZNIŻKA NIE OBEJMUJE PAKIETÓW ZABIEGÓW, A RABATY NIE ŁĄCZĄ SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI) • RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA, STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.