

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

23-26.12.2024

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

## PONIEDZIAŁEK / MONDAY

23.12.2024

- 14.00–14.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 6-8 lat – sala fitness**  
Sport Kids – movement exercises for children 6-8y/o – fitness room
- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness**  
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 18.30–21.30 Wieczór Muzyczny przy Kominku – Café Plotka**  
Music evening by the fireplace – Plotka Café

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant nieczynne/closed	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 17.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00

## PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS  
**16.00–16.45**  
FITNESS ROOM

## UROCZYSTA KOLACJA WIGILIJNA Z MUZYKĄ NA ŻYWO

CHRISTMAS DINNER WITH LIVE MUSIC

RESTAURACJA ORANŻERIA  
**16.30–22.00**  
ORANŻERIA RESTAURANT

## WTOREK / TUESDAY

24.12.2024

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z obciążeniem – basen rekreacyjny**  
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 10.00–11.30 Stroiki Świąteczne – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Malowanie szklanych bombek – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–14.00 Świąteczny Obiad serwowany w Café Plotka**  
Christmas Lunch served in the Café Plotka
- 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
- 15.00–15.45 Yoga Flow – Dla Ciała i Duszy – sala fitness**  
Yoga Flow – For body and soul – fitness room
- 16.30–22.00 Uroczysta Kolacja Wigilijna przy akompaniamencie muzyki na żywo – prosimy o punktualne przybycie**  
Christmas Dinner – due to the character of the occasion, please be on time

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 12.00–14.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant nieczynne/closed	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–00.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club nieczynne/closed	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–16.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–16.00

## ŚRODA / WEDNESDAY 25.12.2024

- 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
- 10.00–11.30 **Ozdoby z plastrów drewna – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 **Stryropianowe Bombki – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00 **Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 14.15–15.45 **Świąteczna Kula Śnieżna – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 **ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness**  
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 16.15–17.45 **Warsztat stolarski – Choinka – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 **Kartki Świąteczne – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–21.30 **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 nieczynne/closed	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 13.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

## ŚWIĄTECZNE ANIMACJE DLA DZIECI

ART WORKSHOPS,  
PLAYS FOR CHILDREN

SALA JEZIORAK  
10.00–11.30, 12.00–13.30, 14.15–15.45,  
16.15–17.45, 18.15–19.00  
JEZIORAK ROOM



## JOGA DLA KRĘGOSŁUPA YOGA FOR THE SPINE

SALA FITNESS  
16.00–16.45  
FITNESS ROOM

## CZWARTEK / THURSDAY 26.12.2024

- 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 **Malowanie figurek gipsowych – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00 **Warsztaty Perkusyjne – muzyczna rozrywka dla dzieci i dorosłych – sala fitness**  
Drums workshops – musical entertainment for children and adults – fitness room
- 12.00–13.30 **Świąteczne Wazony – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 **Refifery i Mikołaj z Drewna – 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
- 16.15–17.00 **Mikołaj z Papieru – 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 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