

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

27.12.2024 – 01.01.2025

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
27.12.2024

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z obciążeniem – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 10.00–11.30 Zimowy Las – praca plastyczna – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–12.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness**
Sport Kids – movement exercises for children 8-12y/o – fitness room
- 12.00–13.30 Ramki na Świąteczne Zdjęcia – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 Malowanie pierników – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak 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
- 16.15–18.00 String Art – Obrazki z Gwoździ i Nitek – 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



AQUA GYM
– ĆWICZENIA W WODZIE
AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
10.00–10.30
RECREATIONAL POOL

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY
28.12.2024

- 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 Malowanie kamyków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-7 lat – sala fitness**
Stretch Kids – stretching exercises for children 5-7y/o – fitness room
- 12.00–13.30 Kartki Noworoczne – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 Woskowe Tabliczki Zapachowe – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak 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
- 16.15–18.00 Warsztat stolarski – Karmnik – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – 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
29.12.2024

- 10.00–11.00** **Bungy Pump** – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners
– meet us at the reception desk
- 10.00–11.30** **Wesołe Bałwanki** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** **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** **Malowanie toreb i worków bawełnianych** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–14.45** **TRX** – trening z wykorzystaniem taśm i ciężaru własnego ciała – sala fitness
TRX – suspension training – fitness room
- 14.15–15.45** **Łapacze Snów** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.15–18.00** **Zimowe Domki** – 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 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

TRX – TRENING
Z WYKORZYSTANIEM TAŚM
TRX – SUSPENSION TRAINING

SALA FITNESS
14.00–14.45
FITNESS ROOM

WIECZÓR SAUNOWY
WRAZ Z KONCERTEM
MIS KRYSZTAŁOWYCH

SAUNA EVENING WITH
A CRYSTAL BOWL CONCERT

ZAPISY W CENTRUM SPA
18.00–19.30
ADVANCE BOOKINGS IN THE SPA CENTRE

PONIEDZIAŁEK / MONDAY
30.12.2024

- 10.00–10.30** **Aqua Gym** – ćwiczenia w wodzie z obciążeniem – basen rekreacyjny
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 10.00–11.30** **Kolorowe Magnesy** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.30–12.00** **Fit for Kids** – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness
Fit for Kids – movement exercises for children 8-12y/o – fitness room
- 12.00–13.30** **Malowanie na szkle** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45** **Dekoracje Karnawałowe z Papieru** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** **Body Relax** – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness
Body Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 16.15–18.00** **Zegary** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.00–19.30** **Wieczór saunowy cztery żywioły wraz z koncertem mis kryształowych** – koszt 120 zł/osoba – zapisy w Centrum SPA
Sauna evening with a crystal bowl concert – cost 120 PLN/person – bookings in the SPA Centre
- 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 nieczynne/closed	
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

WTOREK / TUESDAY
31.12.2024

- 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** Maski Karnawałowe – Klub Farma
Art workshops, plays for children – Farma Club
- 12.00–13.30** Album na Zdjęcia – Klub Farma
Art workshops, plays for children – Farma Club
- 13.00–15.00** Obiad serwowany w Restauracji Oranżeria
Lunch served in the Oranżeria Restaurant
- 14.00–15.00** Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 14.15–15.00** Noc Sylwestrowa – praca plastyczna – Klub Farma
Art workshops, plays for children – Farma Club
- 16.00–16.45** Body Fit – zajęcia wzmacniające – sala fitness
Body Fit – strengthening exercises – fitness room
- 19.00–01.00** Kinder Bal „Witajcie W Naszej Bajce” – zabawa sylwestrowa z poczęstunkiem dla dzieci – Klub Farma
New Year's Eve party for children – Farma Club
- 19.30** Koktajl Powitalny – hotelowe lobby
Welcome cocktail in the hotel lobby
- 20.00** Rozpoczęcie Balu Sylwestrowego z serwowaną kolacją i muzyką na żywo – Rafał „Zwierzak” Zieliński i Joanna Wojnowska
Festive NewYear's Eve banquet
- 22.00** Zabawa Sylwestrowa z zespołem Jermakow Band oraz DJ Vlodecky i konferansjer Karol Chachurski
New Year's Eve party

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–15.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant nieczynne/closed	
Café Plotka Plotka Café 07.30–00.00	Klub Farma Farma Club nieczynne/closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–19.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–19.00

**UROCZYSTA
KOLACJA SYLWESTROWA**
NEW YEAR'S EVE GALA DINNER

RESTAURACJA ORANŻERIA
20.00
ORANŻERIA RESTAURANT

**STRETCH & RELAX – ZAJĘCIA
ROZCIĄGAJĄCE I RELAKSUJĄCE**

STRETCH & RELAX – MUSCLES
STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS
13.00–13.45
FITNESS ROOM

ŚRODA / WEDNESDAY
01.01.2025

- 08.00–12.00** Noworoczny Brunch – Restauracja Oranżeria
New Year's Brunch – Oranżeria Restaurant
- 11.00–12.30** Kalendarze – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–12.30** Aktywnie w Nowy Rok – rozgrzewające zajęcia na świeżym powietrzu dla dzieci i dorosłych – zbiórka przy recepcji hotelu
New Year in an Active Way – warming outdoor activities for children and adults – meet us at the reception desk
- 13.00–13.45** Stretch & Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness
Stretch & Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 13.00–13.45** Noworoczna Lista Wyzwań – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.00** Fajerwerki z Papierowych Rolek – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 08.00–12.00, 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 13.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 09.00–22.00