

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

30.05–02.06.2024

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

## CZWARTEK / THURSDAY

30.05.2024

- 10.00–10.30 **Aktywny Poranek – gimnastyka poranna na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Warm-up workout – outdoor exercises  
– meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 **Sensoryczny Poranek – Piankolina – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 **Szyjemy kota – 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 **Papierowe Stworki-Potworki – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 **Stretching z elementami jogi – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**  
Stretching with Yoga elements – fitness room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant	
07.30–10.30, 13.00–22.00		18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café	<b>Klub Farma</b> Farma Club	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre
07.30–22.00	17.00	09.00–21.00	07.00–22.00

## STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI

STRETCHING  
WITH YOGA ELEMENTS

SALA FITNESS  
16.00–16.45  
FITNESS ROOM

## GRILLOWANIE NA TARASIE

BARBECUE

CAFÉ PLOTKA

17.00

PLOTKA CAFÉ

## PIĄTEK / FRIDAY

31.05.2024

- 10.00–10.30 **Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**  
Aqua Gym – exercises in water  
– recreational pool
- 10.00–10.45 **Mobilne Laboratorium – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45 **Mobilne Laboratorium – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.00 **ABC tenisa ziemnego dla dzieci w wieku 5-7 lat – boisko wielofunkcyjne**  
ABC of tennis for children aged 5-7  
– multifunctional playground
- 12.00–13.30 **Zegary – zajęcia praktyczno-techniczne – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00 **ABC tenisa ziemnego dla dzieci w wieku 8-12 lat – boisko wielofunkcyjne**  
ABC of tennis for children aged 8-12  
– multifunctional playground
- 14.15–15.45 **Pojemniki na Kredki – „Z niczego” – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 **Body Shape – zajęcia wzmacniające z mini gumami – sala fitness**  
Body Shape – strengthening exercises  
– fitness room
- 16.15–17.45 **Koty z wólczyki – praca plastyczno-techniczna – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00 **Grillowanie na tarasie (uzależnione od warunków pogodowych) – taras Café Plotka**  
Barbecue on the terrace (depends on weather conditions) – Café Plotka terrace
- 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		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant	
07.30–10.30, 13.00–22.00		18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café	<b>Klub Farma</b> Farma Club	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre
07.30–22.00	17.00	09.00–21.00	07.00–22.00

## SOBOTA / SATURDAY

01.06.2024

- 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 Sensoryczny Poranek – Masa solna – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.00 Zawody sprawnościowe – mini turniej sportowy dla dzieci – boisko wielofunkcyjne**  
Mini sports tournament for children  
– multifunctional playground
- 14.15–15.45 Warsztaty stolarskie – Wieszak na klucze – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Body Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – teren zielony przed hotelem**  
Body Relax – stretching and relaxation exercises – green area in front of the hotel
- 16.15–17.45 Łapacze Snów – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.00 Wieczór przy ognisku połączony z opowieściami, pieczeniem kiełbasek i jaszczura – Rybakówka**  
Evening by the bonfire with tales and sausages  
– Rybakówka
- 18.00–19.00 Aromaterapeutyczny Seans Saunowy – rezerwacja miejsc w recepcji Centrum SPA**  
Aromatherapeutic Sauna Sessions – advance booking at the SPA Centre reception desk
- 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 18.00–22.00		
<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

## SEANS SAUNOWY

### SAUNA SESSIONS

CENTRUM SPA  
**18.00–19.00**  
SPA CENTRE

## PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

### PILATES – STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS  
**14.00–14.45**  
FITNESS ROOM

## NIEDZIELA / SUNDAY

02.06.2024

- 10.00–11.30 Sensoryczny Poranek – Sensoryczne butelki – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci – sala fitness**  
Stretch Kids – stretching exercises for children  
– fitness room
- 12.00–13.30 Bryloczki – zajęcia techniczne – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–14.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**  
Pilates – strengthening exercises – fitness room

### 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 19.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00



## 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 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

7-9 CZERWCA – TOMASZ BONISŁAWSKI | 13-15 WRZEŚNIA – ŁUKASZ WOJTAS

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) • MIEJSCA PARKINGOWE.



## WAKACJE W SPA

Zapraszamy na wakacyjne pobyty pełne niezapomnianych przygód dla całej rodziny! Lubisz aktywności na świeżym powietrzu, spacerować po lesie, a może Twój wymarzony wypoczynek to błogi relaks i korzystanie z uroków wyjątkowych zabiegów w Kosmetycznym Instytucie? Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórze Dylewskie to miejsce, w którym zrealizujesz swoje wakacyjne plany. Ciesz się wyjątkową atmosferą wakacyjnego odpoczynku. Korzystaj z wyjątkowych cen pakietu Dłużej=Taniej i zostań z nami tyle, ile chcesz.

MIN. 2 NOCLEGI W TERMINIE OD 21 CZERWCA DO 1 WRZEŚNIA 2024 • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE ZAWIERA NAPOJÓW) • BOGATY PROGRAM ANIMACJI DLA DZIECI I DOROSŁYCH • WARSZTATY ORAZ SPOTKANIA TEMATYCZNE • CODZIENNE ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DZIECI I DOROSŁYCH • WYCIECZKI PIESZE ŚCIEŻKAMI PARKU KRAJOBRAZOWEGO WZGÓRZ DYLEWSKICH • WYCIECZKI ROWEROWE ORAZ NORDIC WALKING • SOBOTNIE KONCERTY MUZYCZNE W CAFÉ PLOTKA • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCA PARKINGOWE.