



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

01-05.05.2024

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

ŚRODA / WEDNESDAY

01.05.2024

- 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 Pranek – zabawy z biało-czerwona ciastoliną – 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 **Mydełka glicerynowe – 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 **Godło Polskie – praca plastyczna – 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 – stretching exercises – fitness room
- 16.15–17.45 **Warsztaty stolarskie – Lampiony – 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 19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

ABC TENISA ZIEMNEGO DLA DZIECI

ABC OF TENNIS FOR CHILDREN

BOISKO WIELOFUNKCYJNE
– 12.00–13.00, 13.00–14.00
MULTIFUNCTIONAL PLAYGROUND



WYCIECZKA ROWEROWA GUIDED BICYCLE TOUR

ZBIÓRKA PRZED HOTELEM

11.00

MEET US IN FRONT OF THE HOTEL

CZWARTEK / THURSDAY

02.05.2024

- 10.00–10.30 **Aqua Gym – ćwiczenia z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – recreational pool
- 11.00–12.00 **Warsztaty Perkusyjne – muzyczna rozrywka dla dzieci i dorosłych – teren zielony przed hotelem**
Drums workshops – musical entertainment for children and adults – green area in front of the hotel
- 11.00 **Wycieczka rowerowa z przewodnikiem – zbiórka przed hotelem**
Guided bicycle tour – meet us in front of the hotel
- 12.00–13.30 **Malowanie toreb – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–15.00 **Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 14.15–15.45 **Kwiaty z bibuły – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.45–17.45 **Koty z włóczki – praca plastyczno-techniczna – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00 **Seanse filmowe w Rybakówce – „PIMI Z KRAINY TYGRYSÓW” – film animowany**
Movie shows at the Rybakówka

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 19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

PIĄTEK / FRIDAY

03.05.2024

- 10.00–10.30 Poranne Przebudzenie – 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 – Piasek kinetyczny – 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 Biało-Czerwony String Art – 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 Kolorowe magnesy – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Mobility Roll – zajęcia zwiększające mobilność i zakresy ruchu ciała – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 16.15–17.45 Drewniane zwierzątka – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 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 Grillowanie przy akompaniamencie muzyki na żywo – uzależnione od warunków pogodowych – taras Café Plotka**
Barbecue with live music – depends on weather conditions – Plotka Café terrace

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

SEANS SAUNOWY

SAUNA SESSIONS

CENTRUM SPA
18.00–19.00
SPA CENTRE

SOBOTA / SATURDAY

04.05.2024

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – recreational pool
- 10.00–11.30 Sensoryczny Poranek – Ukryte skarby – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Sport Kids – zabawy sportowe dla dzieci – boisko wielofunkcyjne**
Sport Kids – movement exercises for children
– multifunctional field
- 12.00–13.30 Malowanie na szkle – 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 Origami płaskie z koła – 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
- 16.15–17.45 Warsztaty stolarskie – Domek dla owadów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00 Seanse Filmowe w Rybakówce – „SIŁA NASZYCH MARZEŃ” – film familijny**
Movie shows at the 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

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

GRILLOWANIE NA TARASIE

BARBECUE

CAFÉ PLOTKA
18.30–21.30
PLOTKA CAFÉ

NIEDZIELA / SUNDAY

05.05.2024

- 10.00–11.30** Sensoryczny Poranek – Memory sensoryczne – 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
- 11.00–12.00** Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 12.00–13.30** Malowanie kubków – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–14.45** Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness
Tabata – intensive metabolic training – fitness 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

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 przygotuje 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



BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–12.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK