



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

20–26.01.2025

ACTIVITIES PROGRAM

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

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 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
- 10.00–12.00 Warsztaty ceramiczne – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**
Sport Kids – movement exercises for children 7-12y/o – fitness room
- 13.00–15.00 Gipsowe aniołki, zwierzątka – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45 Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – intensive metabolic training – fitness room
- 16.00–18.00 Zabawy i gry dla dzieci – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00 Kino z popcornem – sala Jeziorak**
Cinema with popcorn – 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



**TABATA – INTENSYWNY
TRENING METABOLICZNY**
TABATA – FAT BURNING EXERCISES

SALA FITNESS
15.00–15.45
FITNESS ROOM



NORDIC WALKING – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

NORDIC WALKING FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
14.00–15.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK

WTOREK / TUESDAY

- 10.00–12.00** **Lampiony zimowe – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** **Fit for Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**
Fit for Kids – movement exercises for children 7-12y/o – fitness room
- 13.00–15.00** **Zimowe podchody – zajęcia na zewnątrz w zależności od warunków pogodowych – zbiórka przy sali Jeziorak**
Winter Paper Chase for children – outdoor plays – meet us at the Jeziorak room
- 14.00–15.00** **Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45** **Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 16.00–18.00** **Zabawy i gry dla dzieci – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00** **Maski karnawałowe – 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

ŚRODA / WEDNESDAY

- 10.00–10.30 Poranne Przebudzenie – poranny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor exercises – meet us at the reception desk
- 10.00–12.00 Włosnoręczna bizuteria – 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
- 13.00–15.00 Zawieszki do plecaków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45 ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness**
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 16.00–18.00 Zabawy i gry dla dzieci – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00 Kino z popcornem – sala Jeziorak**
Cinema with popcorn – 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



ABT – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE BRZUCH, UDA I POŚLADKI

ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS
– STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS
15.00–15.45
FITNESS ROOM



STRETCH & RELAX – SPOKOJNY TRENING CIAŁA I UMYŚŁU

**STRETCH & RELAX – STRETCHING
AND RELAXATION EXERCISES**

**SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM**

CZWARTEK / THURSDAY

- 10.00–12.00 Domki z piernika – 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
- 13.00–15.00 Pierniczkowe prezenciki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–15.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu**
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45 Stretch & Relax – spokojny trening ciała i umysłu – sala fitness**
Stretch & Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 16.00–18.00 Zabawy i gry dla dzieci – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00 Zimowe skrzaty – robimy własne maskotki – 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

PIĄTEK / FRIDAY

- 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
- 10.00–12.00 Zimowy krajobraz zamknięty w słoiku – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Zawody sportowe – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness**
Sports competitions – movement exercises for children 7-12y/o – fitness room
- 13.00–15.00 Zakładki do książek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 16.00–18.00 Zabawy i gry dla dzieci – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00 Kino z popcornem – sala Jeziorak**
Cinema with popcorn – 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



MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM



PODCHODY – GRA TERENOWA DLA DZIECI

WINTER PAPER CHASE FOR CHILDREN

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

11.00–12.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

- 10.00–12.00** Zimowe skarpetki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00** Podchody – gra terenowa dla dzieci
na świeżym powietrzu – zbiórka przy
repcji hotelu
Winter Paper Chase for children – outdoor plays
– meet us at the reception desk
- 13.00–15.00** Obrazy do pokoju dla dzieci – 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
- 16.00–16.45** Body Relax – zajęcia rozciągające
i relaksujące przy blasku świec – sala fitness
Body Relax – stretching and relaxation
exercises – fitness room
- 16.00–18.00** Zabawy i gry dla dzieci – 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
- 19.00–21.00** Kino z popcornem – sala Jeziorak
Cinema with popcorn – 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

NIEDZIELA / SUNDAY

- 10.00–10.30** **Poranne Przebudzenie – poranny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor exercises – meet us at the reception desk
- 10.00–12.00** **Karmniki dla ptaków – 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
- 13.00–15.00** **Kolby dla ptaków do karmnika – 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
- 16.00–18.00** **Zabawy i gry dla dzieci – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00** **Robimy własne poszewki na poduszkę – 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



**TRX – TRENING
Z WYKORZYSTANIEM TAŚM**
TRX – SUSPENSION TRAINING

SALA FITNESS
14.00–14.45
FITNESS ROOM