

A young girl with her eyes closed, blowing snow from her hands. She is wearing a bright yellow knit beanie and a brown quilted puffer jacket. The background is a soft, out-of-focus winter scene with snow falling.

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

# PROGRAM ANIMACJI

03-09.02.2025

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

---

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant <b>07.30–10.30, 13.00–22.00</b>	<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant <b>nieczynne / closed</b>		
<b>Café Plotka</b> Plotka Café <b>07.30–22.00</b>	<b>Klub Farma</b> Farma Club <b>19.00</b>	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute <b>09.00–21.00</b>	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre <b>07.00–22.00</b>



**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

---

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant <b>07.30–10.30, 13.00–22.00</b>	<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant <b>nieczynne / closed</b>		
<b>Café Plotka</b> Plotka Café <b>07.30–22.00</b>	<b>Klub Farma</b> Farma Club <b>19.00</b>	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute <b>09.00–21.00</b>	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre <b>07.00–22.00</b>



## 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**

---

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant <b>07.30–10.30, 13.00–22.00</b>	<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant <b>18.00–22.00</b>		
<b>Café Plotka</b> Plotka Café <b>07.30–22.00</b>	<b>Klub Farma</b> Farma Club <b>19.00</b>	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute <b>09.00–21.00</b>	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre <b>07.00–22.00</b>

## 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

---

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



## 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