



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

19–25.01.2026

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 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 Mały lekarz – jak działa ludzkie ciało i pierwsza pomoc – 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
- 12.00–13.30 Warsztaty pszczelarskie – zimowe historie z pasieki pszczelej oraz przygotowanie miodu kremowanego z dodatkiem owoców liofilizowanych – sala Jeziorak**
Apiary workshops – winter stories from the apiary and making of creamed honey with freeze-dried fruit – Jeziorak room
- 14.00–15.30 Mozaiki i kolaże – śnieżna kraina wyobraźni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 16.30–18.00 Dawny wojownik – budujemy łuki i ćwiczymy celność – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00– 20.30 Włoskie smaki – warsztaty kulinarne – 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

WARSZTATY PSZCZELARSKIE

APIARY WORKSHOPS

SALA JEZIORAK
12.00–13.30
JEZIORAK ROOM



AQUA GYM – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

**BASEN REKREACYJNY
10.00–10.30
RECREATIONAL POOL**

WTOREK / TUESDAY

**PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA**

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z obciążeniem – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 10.00–11.30 Młody detektyw – zagadki, tropy i logiczne wyzwania – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Makramy i szydełko – sztuka splotu krok po kroku – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu**
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 14.30–16.00 Koszulki TIE-DYE – zabawa kolorem i wzorem – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Yoga Flow – Dla Ciała i Duszy – sala fitness**
Yoga Flow – For body and soul – fitness room
- 17.00–19.00 Lampiony – dekoracje pełne światła i ciepłego nastroju – 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

ŚRODA / WEDNESDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 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 Aqua Dance – taniec, ruch i zabawa w wodzie – basen rekreacyjny**
Aqua Dance – dance, movement and fun in the water – swimming pool
- 12.00–13.00 Warsztaty Perkusyjne – muzyczna rozrywka dla dzieci i dorosłych – sala fitness**
Drums workshops – musical entertainment for children and adults – fitness room
- 12.00–13.30 Nowe technologie – świat VR i długopisy 3D – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.30–16.00 String Art – młotek, gwoździe i kreatywna kompozycja – 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
- 17.00–19.00 Słodka pracownia – desery, ozdoby i smaki dzieciństwa – 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

PORANNE PRZEBUDZENIE – GIMNASTYKA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

WARM-UP WORKOUT
– OUTDOOR EXERCISES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

10.00–10.30

MEET US AT THE RECEPTION DESK



PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING
EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

CZWARTEK / THURSDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 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 Ceramiczna pracownia – formowanie i zabawa z gliną – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Filcowanie na sucho i na mokro – 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
- 14.30–16.00 Ziołowe sekrety – kosmetyki, domowe herbatki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 17.00–19.00 Studio filmu i teatru – dubbing oraz teatr cieni – 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

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Laboratorium chemiczne**
– kolorowe reakcje – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z obciążeniem – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 12.00–13.30 Muzyka DIY – tworzymy instrumenty – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.30–16.00 Decoupage – dekorowanie i drugie życie przedmiotów – 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
- 17.00–19.00 Smaki Polski – kulinarne inspiracje z tradycji – 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

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

RAKIETY ŚNIEŻNE

SNOWSHOES TOUR

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

13.00–14.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30** Mały dentysta – poznajemy techniki dbania o zęby – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45** Zawody sportowe – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 7-12 lat – sala fitness
Sports competitions – movement exercises for children 7-12y/o – fitness room
- 12.00–13.30** Mały ogrodnik – sadzimy i pielęgnujemy – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00** Wycieczka na rakietach śnieżnych lub Nordic Walking – plenerowe zajęcia uzależnione od warunków pogodowych – zbiórka przy recepcji hotelu
Snowshoes tour or Nordic Walking – depending on the weather conditions – meet us at the reception desk
- 13.00–14.30** Pokoleniowa apteczka – naturalne sposoby na wsparcie zdrowia – zimowa herbatka, kompozycje herbat ziołowych, naturalny izotonik – zajęcia prowadzi lokalna zielarka i fitoterapeutka – sala Jeziorak
Natural ways to support health – winter tea, herbal tea blends, natural isotonic drinks – workshops led by a local herbalist and phytotherapist – Jeziorak room
- 14.30–16.00** Świece i świeczniki – zapach i domowe dekoracje – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** Body Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące przy blasku świec – sala fitness
Body Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 17.00–19.00** Mini Disco – tańce, zabawy i kule disco – 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

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 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 Kuchnia dla ptaków – zdrowe przysmaki dla zwierząt – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Świat minerałów – kryształy, kamienie i tajemnice – 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
- 14.30–16.00 Giga rzeźby – wielkie formy – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–19.00 Fluo Art – neonowe malowanie na płótnie – 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

TABATA – INTENSYWNY TRENING METABOLICZNY

TABATA – FAT BURNING EXERCISES

SALA FITNESS
14.00–14.45
FITNESS ROOM