



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

23-29.06.2025

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

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
- 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
- 15.00–15.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – 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 08.00–23.00	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**

WTOREK / TUESDAY

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

- 11.00–11.30 Fit for Kids – zajęcia sportowe dla dzieci
w wieku 8-12 lat – sala fitness**
Fit for Kids – movement exercises for children
8-12y/o – fitness 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
- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające
wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness 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
08.00–23.00

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

- 11.00–11.30** **Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-7 lat – sala fitness**
Stretch Kids – stretching exercises for children
5-7y/o – fitness 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** **Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness 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 08.00–23.00	Klub Farma Farma Club 19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

NORDIC WALKING – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

NORDIC WALKING FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
14.00–15.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK



AQUA GYM – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

**BASEN REKREACYJNY
10.00–10.30
RECREATIONAL POOL**

CZWARTEK / THURSDAY

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

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 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
- 15.00–15.45 ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness**
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness 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
08.00–23.00

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

- 15.00–15.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness**
Sport Kids – movement exercises for children 8-12y/o – fitness room
- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness 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 08.00–23.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00



SPORT KIDS – ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DZIECI

SPORT KIDS – MOVEMENT
EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS
15.00–15.30
FITNESS ROOM



STRETCH & RELAX – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE I RELAKSUJĄCE

STRETCH & RELAX – MUSCLES
STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

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 Malowanie czapek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Świece żelowe – 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
- 14.15–15.45 Albumy na wakacyjne zdjęcia – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Stretch & Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**
Stretch & Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – Szkatułka – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Pocztówka z wakacji – 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
08.00–23.00

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 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci – sala fitness**
Stretch Kids – stretching exercises for children – fitness room
- 10.00–11.30 Wakacyjna lista wyzwań – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 12.00–13.30 Malowanie koszulek – 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 08.00–23.00	Klub Farma Farma Club 19.00	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
11.00–11.45
FITNESS ROOM