



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

14-20.07.2025

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–12.00 Własnoręcznie wykonana wydrapywanka – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu**
Bungy Pump for beginners
– meet us at the reception desk
- 13.00–15.00 Zwierzątka z papierowych talerzyków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–14.45 Piłka w grze – zajęcia z piłką dla dzieci w wieku 8-12 lat – boisko wielofunkcyjne**
Playing ball – activities for children 8-12y/o
– multifunctional playground
- 15.00–17.00 Magnesy z masy solnej – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Joga Twarzy – masaż i ćwiczenia stymulujące mięśnie, skórę i układ limfatyczny, aby pomóc złagodzić napięcie i stres – sala fitness**
Face Yoga – massage and exercises to stimulate the muscles, skin and lymphatic system to help relieve tension and stress – fitness room
- 17.00–19.00 Warsztat świeczek z wosku pszczelego z Pasieką Truszczyński – sala Jeziorak**
Beeswax candle workshop with Truszczyński Apiary – 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

WARSZTATY PSZCZELE

APIARY WORKSHOPS

SALA JEZIORAK
17.00–19.00
JEZIORAK ROOM

KĄPIELE LEŚNE

FOREST BATHING

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

17.30

MEET US AT THE RECEPTION DESK

WTOREK / TUESDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30** **Rozpocznij zdrowo dzień – poranne zajęcia na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 10.00–12.00** **Letnie wiatraczki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00** **ABC tenisa ziemnego dla dzieci w wieku 5-7 lat – boisko wielofunkcyjne**
ABC of tennis for children aged 5-7
– multifunctional playground
- 12.00–13.00** **ABC tenisa ziemnego dla dzieci w wieku 8-12 lat – boisko wielofunkcyjne**
ABC of tennis for children aged 8-12
– multifunctional playground
- 13.00–15.00** **Podchody – zabawy dla dzieci na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Paper Chase for children – outdoor plays
– meet us at the Jeziorak room
- 16.00–16.45** **Zdrowy kregosłup – ćwiczenia z odcinkiem krzyżowym, lędźwiowym, piersiowym oraz szyjnym – sala fitness**
Healthy spine – strengthening exercises
– fitness room
- 17.00–19.00** **Kino z Popcornem – sala Jeziorak**
Movie evening with popcorn – Jeziorak room
- 17.30** **Kąpiele Leśne – ćwiczenia uważności, oddechu i świadomego doświadczania otaczającego świata, zakończone parzeniem herbaty i wspólnymi rozmowami – zbiórka przy recepcji hotelu**
Forest Bathing – exercises in mindfulness, breathing and conscious experience of the surrounding world – meet us at the reception desk

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

- 10.00–10.45** Eksperymenty – suchy lód i jego tajemnice
– sala Jeziorak
Experiments – dry ice – Jeziorak room
- 11.00–11.30** Aqua Gym – ćwiczenia z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny
Aqua Gym – exercises in water – recreational pool
- 11.00–11.45** Eksperymenty – jak działają prawdziwe wulkany oraz jak reagują ze sobą różne substancje – sala Jeziorak
Experiments – how real volcanoes works and how different substances react with each other – Jeziorak room
- 12.00–14.00** Własnoręcznie wykonany portfel – 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
- 15.00–17.00** Figurki żelowe 3D – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** TRX – trening z wykorzystaniem taśm i ciężaru własnego ciała – sala fitness
TRX – suspension training – fitness room
- 17.00–19.00** Rysunki 3D – 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 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

EKSPERYMENTY EXPERIMENTS

SALA JEZIORAK
10.00–10.45, 11.00–11.45
JEZIORAK ROOM



LEŚNY SPACER Z ZIELARKĄ

A GUIDED FOREST WALK
WITH AN HERBALIST

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

17.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK

CZWARTEK / THURSDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30 Poranne Przebudzenie – delikatne zajęcia rozciągające na powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 10.00–12.00 Kreatywne kamyczki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00 Warsztaty perkusyjne z bębnami – 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
- 13.00–15.00 Własnoręcznie wykonany płyn do baniek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 16.00–18.00 Zabawy z bańkami mydlanymi na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Outdoor soap bubble games – meet us at the reception desk
- 17.00 Leśny spacer z zielarką, zakończony parzeniem herbaty i ogniskiem w Rybakówce – zbiórka przy recepcji hotelu**
A guided forest walk with an herbalist, ending with tea-making and bonfire in the Rybakówka – meet us at the reception desk

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

- 10.00–12.00** Tworzymy kuchenne fartuszki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00** ABC tenisa ziemnego dla dzieci
w wieku 5-7 lat – boisko wielofunkcyjne
ABC of tennis for children aged 5-7
– multifunctional playground
- 12.00–13.00** ABC tenisa ziemnego dla dzieci
w wieku 8-12 lat – boisko wielofunkcyjne
ABC of tennis for children aged 8-12
– multifunctional playground
- 13.00–15.00** Podkładki pod kubek na herbatę
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.30–17.00** Wakacyjne ciasteczka piknikowe
– 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
- 17.30–19.30** Warsztaty pszczele z Pasieką Truszczyński
– krem czekoladowy – sala Jeziorak
Apiary workshops with Truszczyński Apiary
– 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 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

ABC TENISA ZIEMNEGO DLA DZIECI

ABC OF TENNIS FOR CHILDREN

BOISKO WIELOFUNKCYJNE
11.00–12.00, 12.00–13.00
MULTIFUNCTIONAL PLAYGROUND



AQUA GYM – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY

10.00–10.30

RECREATIONAL POOL

SOBOTA / SATURDAY

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

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – recreational pool
- 10.00–12.00 Wietrzne dzwoneczki – 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
- 13.00–15.00 Plenerowe zabawy kreatywne dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu**
Outdoor creative games for children – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45 Body Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**
Body Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 16.00–18.00 Gry i zabawy dla dzieci – sala Jeziorak**
Games and plays for children – Jeziorak room
- 18.30–20.00 Kino z Popcornem – sala Jeziorak**
Movie evening with popcorn – 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** **Rozpocznij zdrowo dzień – poranne zajęcia na świeżym powietrzu**
– zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 10.00–12.00** **Kolorowe warkoczyki i tatuaże**
– sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45** **Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – intensive metabolic training
– fitness room
- 13.00–15.00** **Własne lustreczka, drewniane samolociki**
Bingo – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–18.00** **Gry i zabawy dla dzieci – sala Jeziorak**
Games and 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



ROZPOCZNIJ ZDROWO DZIEŃ – PORANNE ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

WARM-UP WORKOUT
– OUTDOOR EXERCISES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTEŁU
10.00–10.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK