



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

06-12.07.2026

ACTIVITIES PROGRAM

## PONIEDZIAŁEK / MONDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ  
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.00** Mini fitness dla dzieci – sala Jeziorak  
z możliwością przejścia na zewnątrz  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00** Basket Kids – zajęcia z koszykówki  
dla dzieci w wieku 8-12 lat  
– boisko wielofunkcyjne  
Basket Kids – basketball for children  
aged 8-12 – multifunctional playground
- 11.30–13.30** Mały Majsterkowicz – 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** Origami – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** ABC Siłowni – zacznij przygodę  
z treningiem siłowym – siłownia  
Gym basics – strength training for beginners  
– gym
- 16.30–18.00** Konstrukcje papierowe – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.30–20.00** Wieczór filmowy dla dzieci – sala Jeziorak  
Children's evening cinema – 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  
08.00–22.00

Klub Farma  
Farma Club  
19.00

Kosmetyczny Instytut  
Skin Care Institute  
09.00–21.00

Centrum SPA  
SPA Centre  
07.00–22.00



**BASKET KIDS – ZAJĘCIA  
Z KOSZYKÓWKI DLA DZIECI**  
BASKETBALL FOR CHILDREN

BOISKO WIELOFUNKCYJNE  
**11.00–12.00**  
MULTIFUNCTIONAL PLAYGROUND

# KĄPIELE LEŚNE

## FOREST BATHING

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

**17.00**

MEET US AT THE RECEPTION DESK

### 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 – recreational pool
- 10.00–11.00** Mini fitness dla dzieci – sala Jeziorak z możliwością przejścia na zewnątrz  
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
- 12.00–14.00** ABC higieny – robimy kule do kąpeli – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45** Joga dla kręgosłupa – sala fitness  
Yoga for the spine – fitness room
- 15.00–16.30** Salon Fryzur – kolorowe warkoczyki, malowanie włosów zmywalnymi farbami – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–18.30** Salon Piękności – tatuaże brokatowe, malowanie paznokci – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00** 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 and breathing – meet us at the reception desk
- 19.00–19.30** Czytanie książek dla dzieci, relaksacja przy muzyce – 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  
08.00–22.00

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 Aktywny Poranek – rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Warm-up workout – meet us at the reception desk
- 10.00–11.00 Mini fitness dla dzieci – sala Jeziorak z możliwością przejścia na zewnątrz**  
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
- 11.30–13.30 Tworzymy hotelową maskotkę – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.30–16.00 Gry i zabawy – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Joga twarzy – masaż oraz ćwiczenia łagodzące napięcie i stres – sala fitness**  
Facial yoga – massage and exercises relieving tension and stress – fitness room
- 16.30–18.00 Popołudnie z planszówką – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.30–20.00 Wieczór filmowy dla dzieci – sala Jeziorak**  
Children's evening cinema – Jeziorak room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 08.00–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 19.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00



## AKTYWNY PORANEK – GIMNASTYKA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

WARM-UP WORKOUT  
– OUTDOOR EXERCISES

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

# LEŚNY SPACER Z ZIELARKĄ

## A FOREST WALK WITH A HERBALIST

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU  
**16.30**

MEET US AT THE RECEPTION DESK

### CZWARTEK / THURSDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ  
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30** Poranne Przebudzenie – rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu  
Warm-up workout – meet us at the reception desk
- 10.00–11.00** Mini fitness dla dzieci – sala Jeziorak z możliwością przejścia na zewnątrz  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** Water Fun – trening wodny dla dzieci w wieku 8-13 lat – basen rekreacyjny  
Water Fun – water training for children aged 8–13 – recreational pool
- 12.00–14.00** Pachnące zawieszki do szafy – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.30–16.30** Tworzymy pachnące obrazy – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness  
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 16.30** Leśny spacer z zielarką, zakończony parzeniem herbaty i ogniskiem w Rybakówce – zbiórka przy recepcji hotelu  
A Forest Walk with a Herbalist – meet us at the reception desk
- 17.00–18.30** Pachnące sole do kąpeli – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 19.00–19.30** Czytanie książek dla dzieci, relaksacja przy muzyce – 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  
08.00–22.00

**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

- 10.00–11.00** Mini fitness dla dzieci – sala Jeziorak  
z możliwością przejścia na zewnątrz  
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
- 11.30–13.30** Letnie wianki na drzwi – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 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
- 14.30–16.00** Tworzenie biżuterii – 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
- 16.00–17.30** Warsztaty pszczele – świece pszczele,  
oszlony ul pokazowy z pszczołami oraz  
krótka prelekcja o życiu pszczół – zajęcia  
prowadzone przez pasiekę Truszczyńscy  
– sala Jeziorak  
Bee workshops – beeswax candles, a glass  
fronted hive and a short lecture – led by  
the Truszczyńscy apiary – Jeziorak room
- 16.30–18.00** Bryloczki do plecaków – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.30–20.00** Wieczór filmowy dla dzieci – sala Jeziorak  
Children's evening cinema – 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

08.00–22.00

Klub Farma

Farma Club

17.00

Kosmetyczny Instytut

Skin Care Institute

09.00–21.00

Centrum SPA

SPA Centre

07.00–22.00

**ABC TENISA ZIEMNEGO  
DLA DZIECI**

ABC OF TENNIS FOR CHILDREN

BOISKO WIELOFUNKCYJNE

**11.00–12.00, 12.00–13.00**

MULTIFUNCTIONAL PLAYGROUND

# WARSZTATY PSZCZELE

## BEE WORKSHOPS

SALA JEZIORAK

16.30–18.00

JEZIORAK ROOM

### SOBOTA / SATURDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ  
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30 Aktywny Poranek – rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Warm-up workout – meet us at the reception desk
- 10.00–11.00 Mini fitness dla dzieci – sala Jeziorak z możliwością przejścia na zewnątrz**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–14.00 Warsztaty z przypinek – 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
- 15.00–16.30 Sportowe popołudnie – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Body Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**  
Body Relax – relaxation exercises – fitness room
- 16.30–18.00 Warsztaty pszczele – kremowanie miodu, oszlony ul pokazowy z pszczołami oraz krótka prelekcja o życiu pszczół – zajęcia prowadzone przez pasiekę Truszczyńscy – sala Jeziorak**  
Bee workshops – honey creaming, a glass fronted hive and a short lecture – led by the Truszczyńscy apiary – Jeziorak room
- 17.00–18.30 Malowanie obrazów w plenerze – zbiórka przy recepcji hotelu (zależne od pogody)**  
Outdoor painting – meet us at the reception desk (depending on the weather conditions)
- 18.30–21.30 Wieczór Muzyczny – Café Plotka**  
Music evening by the fireplace – Café Plotka
- 19.00–19.30 Czytanie książek dla dzieci, relaksacja przy muzyce – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 08.00–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 17.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00

## NIEDZIELA / SUNDAY

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ  
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.00 **Mini fitness dla dzieci – sala Jeziorak**  
z możliwością przejścia na zewnątrz  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 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
- 12.00–14.00 **Warsztaty czekolady – 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
- 15.00–17.00 **Malowanki podłogowe – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.00–20.00 **Kalambury i łamigłówki – 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  
08.00–22.00

**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