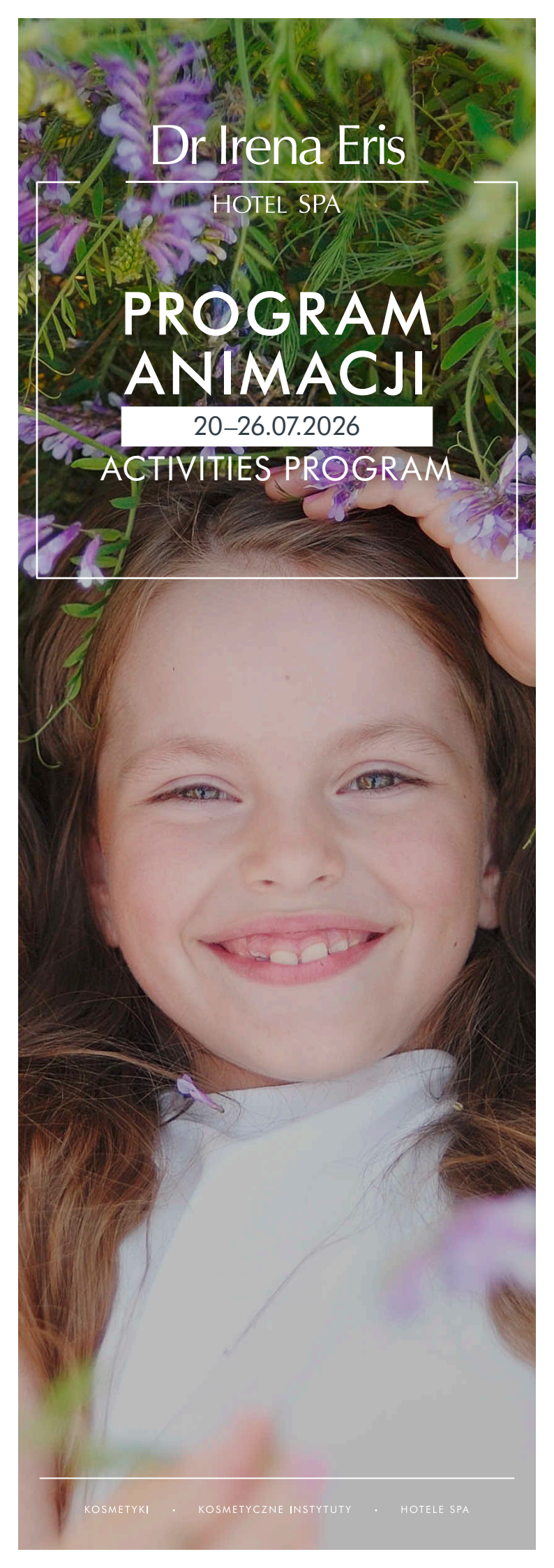




Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

20–26.07.2026

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 Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 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 Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 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 Warsztaty czekolady – 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 Malowanki podłogowe – 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 Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 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

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 Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 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 Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 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

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 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

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** Gry i zabawy – 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** Popołudnie z planszówką – 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 Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 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