



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

**PROGRAM  
ANIMACJI**

26.08–01.09.2024

ACTIVITIES PROGRAM

## PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 10.00–11.30** Warsztaty tworzenia latawców – sala Jeziorak  
Kite-making workshops – Jeziorak room
- 11.00–12.00** Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu  
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 12.00–14.00** Wspólne puszczenie latawców, połączone z zawodami – uzależnione od warunków pogodowych – teren zielony przed hotelem  
Kite flying day combined with a competitions – depends on weather conditions – green area in front of the hotel
- 14.00–14.45** Pierwszy Krok Bokserski – zajęcia z boksu dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness  
First Boxing Step – activities for children aged 8-12 – fitness room
- 15.00–17.00** Piknik z Grami Planszowymi – zbiórka przy recepcji hotelu  
Board Games Picnic – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45** Stretching z elementami jogi – spokojny trening ciała i umysłu – sala fitness  
Stretching with Yoga elements – fitness room
- 17.30–18.30** Zajęcia taneczne dla dzieci – sala fitness  
Dance classes for children – fitness room
- 19.00–21.00** Kino z Popcornem – sala Jeziorak  
Movie evening with popcorn – Jeziorak room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

---

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant <b>07.30–10.30, 13.00–22.00</b>		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant <b>nieczynne / closed</b>	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café <b>08.00–23.00</b>	<b>Klub Farma</b> Farma Club <b>19.00</b>	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute <b>09.00–21.00</b>	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre <b>07.00–22.00</b>



## WSPÓLNE PUSZCZANIE LATAWCÓW

KITE FLYING DAY

TEREN ZIELONY PRZED HOTELEM  
**12.00–14.00**  
GREEN AREA IN FRONT OF THE HOTEL



# ABC TENISA ZIEMNEGO DLA DZIECI

ABC OF TENNIS FOR CHILDREN

BOISKO WIELOFUNKCYJNE  
**11.00–12.00, 12.00–13.00**  
MULTIFUNCTIONAL PLAYGROUND

## WTOREK / TUESDAY

- 10.00–10.30 Aktywny Poranek – gimnastyka poranna na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Warm-up workout – outdoor exercises  
– meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Malowanie czapek z daszkiem na letnie spacerzy – 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
- 14.00–16.00 Kubki na Herbatę – zajęcia techniczne – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness**  
ABT – abdomen, thighs, buttocks  
– strengthening exercises – fitness room
- 17.00–19.00 Świece Żelowe – praca techniczna – 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**

## ŚRODA / WEDNESDAY

- 10.00–12.00** Prasowanki – Bryloczki do Kluczy  
– sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie  
z wykorzystaniem obciążenia  
– basen rekreacyjny  
Aqua Gym – exercises in water – recreational pool
- 12.00–13.00** Warsztaty Perkusyjne z Bębnami  
– muzyczna rozrywka dla dzieci i dorosłych  
– teren zielony przed hotelem  
Drums workshops – entertainment for children  
and adults – green area in front of the hotel
- 13.00–15.00** Witraże – prace techniczne – 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
- 16.00–18.00** Obrazy Palcem Malowane – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.00–19.00** Zajęcia taneczne dla dorosłych – sala fitness  
Dance classes for adults – fitness room
- 19.00–21.00** Kino z Popcornem – sala Jeziorak  
Movie evening with popcorn – Jeziorak room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

---

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant <b>07.30–10.30, 13.00–22.00</b>		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant <b>18.00–22.00</b>	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café <b>08.00–23.00</b>	<b>Klub Farma</b> Farma Club <b>19.00</b>	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute <b>09.00–21.00</b>	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre <b>07.00–22.00</b>



## TRX – TRENING Z WYKORZYSTANIEM TASM

TRX – SUSPENSION TRAINING

SALA FITNESS

**16.00–16.45**

FITNESS ROOM



## ZAJĘCIA Z ROBOTYKI DLA DZIECI

ROBOTICS CLASSES FOR CHILDREN

SALA JEZIORAK

**10.00–10.45, 11.00–11.45**

JEZIORAK ROOM

### CZWARTEK / THURSDAY

- 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
- 10.00–10.45** Zajęcia z Robotyki dla dzieci w wieku 5-8 lat – sala Jeziorak  
Robotics classes for children aged 5-8 – Jeziorak room
- 11.00–11.30** Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci – sala fitness  
Sport Kids – movement exercises for children – fitness room
- 11.00–11.45** Zajęcia z Robotyki dla dzieci w wieku 9-13 lat – sala Jeziorak  
Robotics classes for children aged 9-13 – Jeziorak room
- 12.30–14.30** Zdobimy doniczki i wsiewamy ziola – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.30–17.30** Quiz Roślinny – sala Jeziorak  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** Pilates – zajęcia wzmacniające ciało – sala fitness  
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–20.00** Roślinne Kartki Okazjonalne – 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

## PIĄTEK / FRIDAY

- 10.00–11.30 Gry i Zabawy Naszych Dziadków**  
– 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
- 13.00–14.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem**  
– zbiórka przy recepcji hotelu  
Bungy Pump for beginners  
– meet us at the reception desk
- 13.30–15.00 Turniej Gier Planszowych / Turniej Szachowy**  
– sala Jeziorak  
Board Games Tournament / Chess Tournament  
– Jeziorak room
- 15.30 Wycieczka piesza ścieżkami Parku Krajobrazowego Wzgórz Dylewskich, zakończona opowieściami przy ognisku w Rybakówce (około 17.45)**  
– zbiórka przed wejściem głównym hotelu  
Walking tour on the Dylewo Hills Landscape Park with stories by the campfire in Rybakówka  
– meet us in front of the main entrance of the hotel
- 16.00–16.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness**  
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 17.00–19.00 Bingo dla dzieci – sala Jeziorak**  
Bingo for children – Jeziorak room
- 19.00–21.00 Kino z Popcornem – sala Jeziorak**  
Movie evening with popcorn – Jeziorak room

## GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

---

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant <b>07.30–10.30, 13.00–22.00</b>	<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant <b>18.00–22.00</b>		
<b>Café Plotka</b> Plotka Café <b>08.00–23.00</b>	<b>Klub Farma</b> Farma Club <b>17.00</b>	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute <b>09.00–21.00</b>	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre <b>07.00–22.00</b>



## BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

**13.00–14.00**

MEET US AT THE RECEPTION DESK

# GRILLOWANIE NA TARASIE

BARBECUE

CAFÉ PLOTKA

17.00

PLOTKA CAFÉ

## SOBOTA / SATURDAY

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**  
Aqua Gym – exercises in water  
– recreational pool
- 10.00–12.00 Zabawy z bańkami mydlanymi – uzależnione od warunków pogodowych – teren zielony przed hotelem**  
Soap bubble fun – depends on weather conditions – green area in front of the hotel
- 13.00–14.00 Gry i zabawy sportowe dla dzieci – boisko wielofunkcyjne**  
Children's sports games – multifunctional playground
- 14.30–16.30 Warsztaty z modelowania baloników – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Body Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**  
Body Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room
- 17.00 Grillowanie na tarasie – uzależnione od warunków pogodowych – dodatkowo płatne, wymienne z kolacją pakietową – taras Café Plotka**  
Barbecue on the terrace – depends on weather conditions – extra paid, changeable with package dinner – Café Plotka terrace
- 17.00–19.00 Turniej Sportowy – sala Jeziorak**  
Sports Tournament – Jeziorak room
- 18.30–21.30 Wieczór Muzyczny przy Kominku – Café Plotka**  
Music evening by the fireplace – Plotka Café
- 19.00–21.00 Kino z Popcornem – sala Jeziorak**  
Movie evening with popcorn – 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

## NIEDZIELA / SUNDAY

- 10.00–10.30 Aktywny Poranek – gimnastyka poranna na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Warm-up workout – outdoor exercises  
– meet us at the reception desk
- 10.00–12.00 Tatuaze Brokatowe i Kolorowe Warkoczyki – 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
- 13.00–14.30 Letnia Kula Marzeń – warsztaty techniczne – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–18.00 Ramki na wakacyjne zdjęcia – 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



## 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