

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

02-06.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ ZAJĘĆ W RECEPCJI CENTRUM SPA.
PLEASE BOOK FITNESS CLASSES IN ADVANCE – THE NUMBER OF PLACES IS LIMITED.

CZWARTEK / THURSDAY

02.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30** Recyklingowe ozdoby wielkanocne – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30** Wiosenne obrazy z natury – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45** Warsztat stolarski – Króliczkowa skrzynka na narzędzia – 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** Kolorowe wazoniki – 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 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

STRETCH & RELAX – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE I RELAKSUJĄCE

STRETCH & RELAX – MUSCLES
STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

PIĄTEK / FRIDAY

03.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30** Wielkanocne kartki z życzeniami – 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** Zakładki do książki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45** Malujemy kubki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45** Joga dla kręgosłupa – ćwiczenia z odcinkiem krzyżowym, lędźwiowym, piersiowym oraz szyjnym – sala fitness
Yoga for the spine – strengthening exercises – fitness room
- 16.15–18.00** Warsztat stolarski – Doniczka domek – 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 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

SOBOTA / SATURDAY

04.04.2026

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 jajek i przygotowanie koszyczka – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Wiosenny stroik – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00 Święcenie pokarmów w Café Plotka**
Holy Saturday's Blessing of the Easter Food Basket – Plotka Café
- 13.00–14.00 Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 14.15–15.45 Malowanie kamieni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 16.15–18.00 Zegary – 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 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

ŚWIĘCENIE POKARMÓW

HOLY SATURDAY'S BLESSING
OF THE EASTER FOOD BASKET

Café PLOTKA
13.00
PLOTKA CAFÉ

ANIMACJE DLA DZIECI

ANIMATIONS FOR CHILDREN

SALA JEZIORAK
11.00–12.00, 12.30–13.30, 14.15–15.45, 16.15–18.00
JEZIORAK ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

05.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 11.00–12.00 Szukanie zajączka – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.30–13.30 Wielkanocne obrazki malowane na szkle – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–13.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 14.15–15.45 Wielkanocne ozdoby z plastrów drewna – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–15.45 Yoga Flow – Dla Ciała i Duszy – sala fitness**
Yoga Flow – For body and soul – fitness room
- 16.15–18.00 String ART – 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 07.30–11.00, 13.00–22.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant nieczynne / closed	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 13.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

06.04.2026

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
- 10.00–11.30 Zabawy z masą plastyczną – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Breloczki – 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

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–11.00, 13.00–22.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant nieczynne / closed	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

**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

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
– ROZŚWIETLAJĄCY**

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE