



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 10.00–12.00** Z wizytą u radosnej pszczołki
– zabawy plastyczne, pszczołki z papieru i rolek po papierze – sala Jeziorak
Art activities for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci
– sala fitness
Sport Kids – movement exercises for children
– fitness room
- 12.00–16.00** W ulu praca wre... – zabawy ruchowe
– teren zielony przed hotelem
Movement games for children
– green area in front of the hotel
- 14.00–15.00** Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45** ABT – zajęcia wzmacniające brzuch, uda i pośladki – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks
– strengthening exercises – fitness room
- 16.00–18.00** Kwietna łąka – zabawy plastyczne, malowanie na dużych powierzchniach – sala Jeziorak
Art activities 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

ABT – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE BRZUCH, UDA I POŚLADKI

ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS
– STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM



TRX – TRENING Z WYKORZYSTANIEM TAŚM

TRX – SUSPENSION TRAINING

**SALA FITNESS
15.00–15.45
FITNESS ROOM**

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
- 10.00–12.00 Wesołe ośmiorniczki – zabawy plastyczne, ośmiornice z papieru i bibuły – sala Jeziorak**
Art activities for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00 ABC tenisa ziemnego dla dzieci w wieku 5-7 lat – boisko wielofunkcyjne**
ABC of tennis for children aged 5-7
– multifunctional playground
- 14.00–15.00 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 Rybko... rybko gdzie jesteś? – zabawy ruchowe – teren przed hotelem**
Movement games for children
– green area in front of the hotel
- 15.00–15.45 TRX – trening z wykorzystaniem taśm i ciężaru własnego ciała – sala fitness**
TRX – suspension training – fitness room
- 16.00–16.45 Mobility Roll – zajęcia poprawiające mobilność oraz gibkość ciała – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 16.00–18.00 Rafa koralowa – zabawy twórcze, kolaże z rafą kolorowa – sala Jeziorak**
Art activities 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** Dajcie dzieciom słońce – zabaw plastyczne, słońce z talerzyków – sala Jeziorak
Art activities for children – Jeziorak room
- 10.30–11.30** Mój robot – zajęcia z robotyki dla dzieci w wieku 5-8 lat – sala Jeziorak
My robot – robotics classes for children aged 5-8 – 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
- 11.45–13.45** Mój robot – zajęcia z robotyki dla dzieci w wieku 9-13 lat – sala Jeziorak
My robot – robotics classes for children aged 9-13 – Jeziorak room
- 12.00–14.00** Ruchome piaski – zabawy ruchowe – teren zielony przed hotelem
Movement games for children – green area in front of the hotel
- 15.00–15.45** Pierwszy Krok Bokserki – zajęcia ruchowe dla dzieci i opiekunów – sala fitness
First Boxing Step – activities for children and parents – fitness room
- 16.00–16.45** Stretching z elementami Jogi – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness
Stretching with Yoga elements – stretching exercises – fitness room
- 16.00–18.00** Zachód słońca – malowanie na sztalugach – teren zielony przed hotelem
Art activities for children – green area in front of the hotel

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

MÓJ ROBOT – ZAJĘCIA Z ROBOTYKI

MY ROBOT – ROBOTICS CLASSES

SALA JEZIORAK
10.30–11.30, 11.45–13.45
JEZIORAK ROOM



PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

CZWARTEK / THURSDAY

- 10.00–10.30** Poranne Przebudzenie – zajęcia rozciągające na powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 10.00–12.00** Kompas wskaże Ci drogę – zabawy twórcze, kompasy z tekturki – sala Jeziorak
Art activities for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00** Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners
– meet us at the reception desk
- 12.00–16.00** poWŁÓCZaki – gra terenowa z zadaniami – teren zielony przed hotelem
Movement games for children
– green area in front of the hotel
- 13.00–14.00** Animacje piłkarskie – zabawy piłkarskie dla dzieci i opiekunów – boisko wielofunkcyjne
Football animation – activities for children and adults – multifunctional playground
- 15.00–16.00** Zajęcia taneczne dla dzieci w wieku do 13 lat – sala fitness
Dance classes for children up to 13 years of age – fitness room
- 16.00–16.45** Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – exercises in the fitness room
- 16.00–18.00** Cuda na kiju – zabawy twórcze z kijków, kreatywnych patyczków i muliny – teren zielony przed hotelem
Art activities for children
– green area in front of the hotel
- 17.00–18.00** Zajęcia taneczne dla dzieci powyżej 13 lat – sala fitness
Dance classes for children aged over 13
– fitness 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

- 10.00–12.00** Z głową w chmurach – zabawy plastyczne z wykorzystaniem waty i wacików – sala Jeziorak
Art activities 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
- 12.00–16.00** Dyzio Marzyciel – zabawy z bańkami mydlanymi – teren zielony przed hotelem
Soap bubble games – green area in front of the hotel
- 14.00–15.00** Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 16.00–18.00** Idzie niebo ciemną nocą – zabawy kreatywno-plastyczne – sala Jeziorak
Art activities for children – Jeziorak room
- 16.00–18.00** Wycieczka rowerowa ścieżkami Parku Krajobrazowego Wzgórz Dylewskich – zbiórka przed wejściem głównym hotelu – prosimy o wcześniejszą rezerwację rowerów w recepcji
Cycling tour – meet us at the main entrance – please book your bicycles in advance at the reception desk
- 19.00–21.00** Mazurskie opowieści przy ognisku – Rybakówka
Masurian stories by the campfire – Rybakówka

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

DYZIO MARZYCIEL – ZABAWY Z BAŃKAMI MYDLANYMI

SOAP BUBBLE GAMES

TEREN ZIELONY PRZED HOTELEM
12.00–16.00
GREEN AREA IN FRONT OF THE HOTEL



BODY RELAX – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE I RELAKSUJĄCE

BODY RELAX – MUSCLES STRETCHING

**SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM**

SOBOTA / SATURDAY

- 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 Las w słoiku – zabawy twórcze, las w słoiku – sala Jeziorak**
Activities for children – Jeziorak room
- 12.00–13.00 Gry i zabawy sportowe dla dzieci – boisko wielofunkcyjne**
Sports games for children – multifunctional playground
- 12.00–16.00 Na tropie – gry i zabawy sprawnościowe – teren zielony przed hotelem**
Movement games with an animator for children
– green area in front of the hotel
- 14.00–14.30 Aqua Gym – ćwiczenia z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water with weights
– recreational pool
- 16.00–16.45 Body Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness**
Body Relax – muscles stretching exercises
– fitness room
- 16.00–18.00 Kto w lesie mieszka? – zabawy plastyczne – mieszkańcy lasu, prace z recyklingu – sala Jeziorak**
Art activities with an animator for children
– Jeziorak room
- 18.30–21.30 Wieczór z muzyką na żywo – zapraszamy do Café Plotka**
Live music evening – 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

- 10.00–10.30 Poranne Przebudzenie – zajęcia rozciągające na powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 10.00–12.00 Bransoletki przyjaźni – zabawy twórcze, bransoletki z muliny i koralików**
– sala Jeziorak
Art activities for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 Podchody – gra terenowa dla dzieci**
– zbiórka przed wejściem głównym hotelu
Hare and Hounds – field game for children
– meet us at the main entrance
- 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
- 12.00–16.00 Plastusiowy pamiętnik – zabawy kreatywno-ruchowe – teren zielony przed hotelem**
Movement games with an animator for children
– green area in front of the hotel
- 15.00–15.45 Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – intensive metabolic training
– fitness room
- 16.00–18.00 Kwiatki z bajki – zabawy plastyczne, niezapominajki z włóczki i bibuły**
– sala Jeziorak
Art activities 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



BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
12.00–13.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK