



Dr Irena Erís

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

29.12.2025–01.01.2026

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY
29.12.2025

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Lampiony sylwestrowo-noworoczne – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 11.00–11.50** Power Aqua – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem hantli – basen pływacki
Power Aqua – exercises with dumbbells – swimming pool
- 13.00–13.30** Water Polo dla dzieci w wieku 8-12 lat – basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o – recreational pool
- 16.30–17.30** Błyszczące naszyjniki i bransoletki – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room
- 20.00–21.30** Rozgrzewające ceremonie saunowe – wyłącznie dla osób dorosłych – liczba miejsc ograniczona – zapisy w Centrum SPA
Warming up sauna ceremonies – for adults only – booking at the SPA Centre

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Art Déco Art Déco Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Décompresja Décompresja Restaurant 17.00–22.00	
Café Tomik Tomik Café 08.00–23.00	Klub Fotoplastykon Fotoplastykon Club 18.00–23.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

**ROZGRZEWAJĄCE
CEREMONIE SAUNOWE**

WARMING UP SAUNA CEREMONIES

ZAPISY W CENTRUM SPA
20.00–21.30
BOOKING AT THE SPA CENTRE

**BAX – TRENING
FUNKCJONALNY**

BAX – STRENGTHENING
EXERCISES

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM

WTOREK / TUESDAY
30.12.2025

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Tworzenie sylwestrowych girland – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 11.00–12.30** Nordic Walking – energiczny marsz po lesie – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – vigorous march in the forest – meet us at the reception desk
- 13.00–13.30** Water Polo dla dzieci w wieku 8-12 lat – basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o – recreational pool
- 16.30–17.30** Tworzenie ramek na zdjęcia i rekwizytów do zdjęć – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** BAX – trening funkcjonalny, poprawiający siłę i kondycję – sala fitness
BAX – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Art Déco Art Déco Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Décompresja Décompresja Restaurant 17.00–22.00	
Café Tomik Tomik Café 08.00–23.00	Klub Fotoplastykon Fotoplastykon Club 18.00–23.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

ŚRODA / WEDNESDAY 31.12.2025

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Wykonywanie masek karnawałowych – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 11.00–12.00** Sylwestrowy bieg po górach – zajęcia w terenie – zbiórka przy recepcji hotelu
New Year’s mountain run – meet us at the reception desk
- 13.00–13.30** Water Polo dla dzieci w wieku 8-12 lat – basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o – recreational pool
- 13.00–15.00** Lunch – Restauracja Art Déco (dodatkowo płatny, zamówienia przyjmujemy do godziny 14.30)
Christmas lunch – Art Déco Restaurant
- 17.00–17.50** Mobility & Stretch – ćwiczenia rozluźniające i zwiększające mobilność – sala fitness
Mobility & Stretch relaxation and mobility exercises – fitness room
- 19.00** Aperitif w lobby
Aperitif in the lobby
- 19.00–01.00** Zabawa Sylwestrowa dla dzieci w wieku 3-6 lat – sala Piekarska
New Year’s Eve Party for children 3-6y/o – Piekarska room
- 19.00–01.00** Zabawa Sylwestrowa dla dzieci powyżej 6 lat i młodzieży – Klub Fotoplastykon
New Year’s Eve Party for children over 6y/o – Fotoplastykon Club
- 20.00–04.00** Bal Sylwestrowy dla Gości dorosłych – Restauracja Art Déco (prosimy o punktualne przybycie)
New Year’s Eve Galla – Art Déco Restaurant
- 00.15** Atrakcja wieczoru – rondo przed hotelem
Show – rondo in front of the hotel

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Art Déco Art Déco Restaurant 07.30–10.30, 13.00–15.00		Restauracja Décompresja Décompresja Restaurant nieczynne / closed	
Café Tomik Tomik Café 08.00–20.00	Klub Fotoplastykon Fotoplastykon Club nieczynne / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–19.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–20.00

ROLLER BODY – ZAJĘCIA ROZLUŻNIAJĄCE MIĘŚNIE

ROLLER BODY – MUSCLES
LOOSENING EXERCISES

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM

CZWARTEK / THURSDAY 01.01.2026

- 08.00–13.00** Śniadanie – Restauracja Art Déco
Breakfast – Art Déco Restaurant
- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Kolorowe szklanki i kubeczki – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 16.30–17.30** Kalendarz małych artystów – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Roller Body – zajęcia rozluźniające mięśnie – sala fitness
Roller Body – muscles loosening exercises – fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room

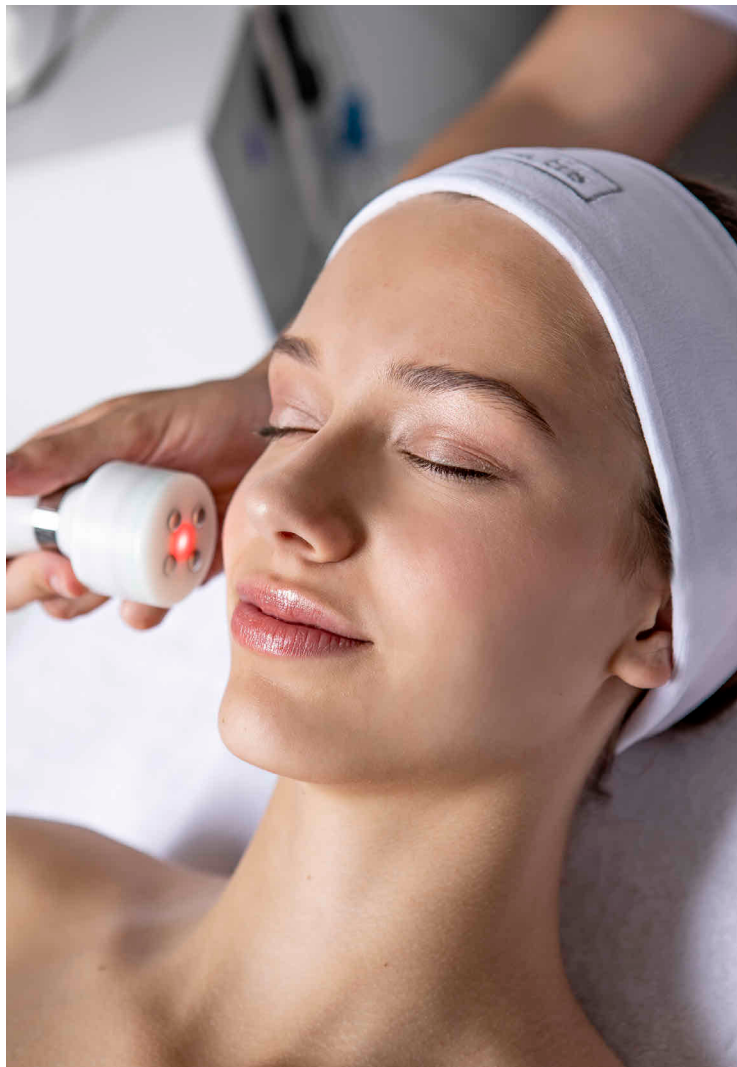
GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Art Déco Art Déco Restaurant 08.00–13.00, 15.00–22.00		Restauracja Décompresja Décompresja Restaurant 17.00–22.00	
Café Tomik Tomik Café 08.00–23.00	Klub Fotoplastykon Fotoplastykon Club 18.00–23.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 12.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

BAL SYLWESTROWY NEW YEAR’S EVE GALLA

POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

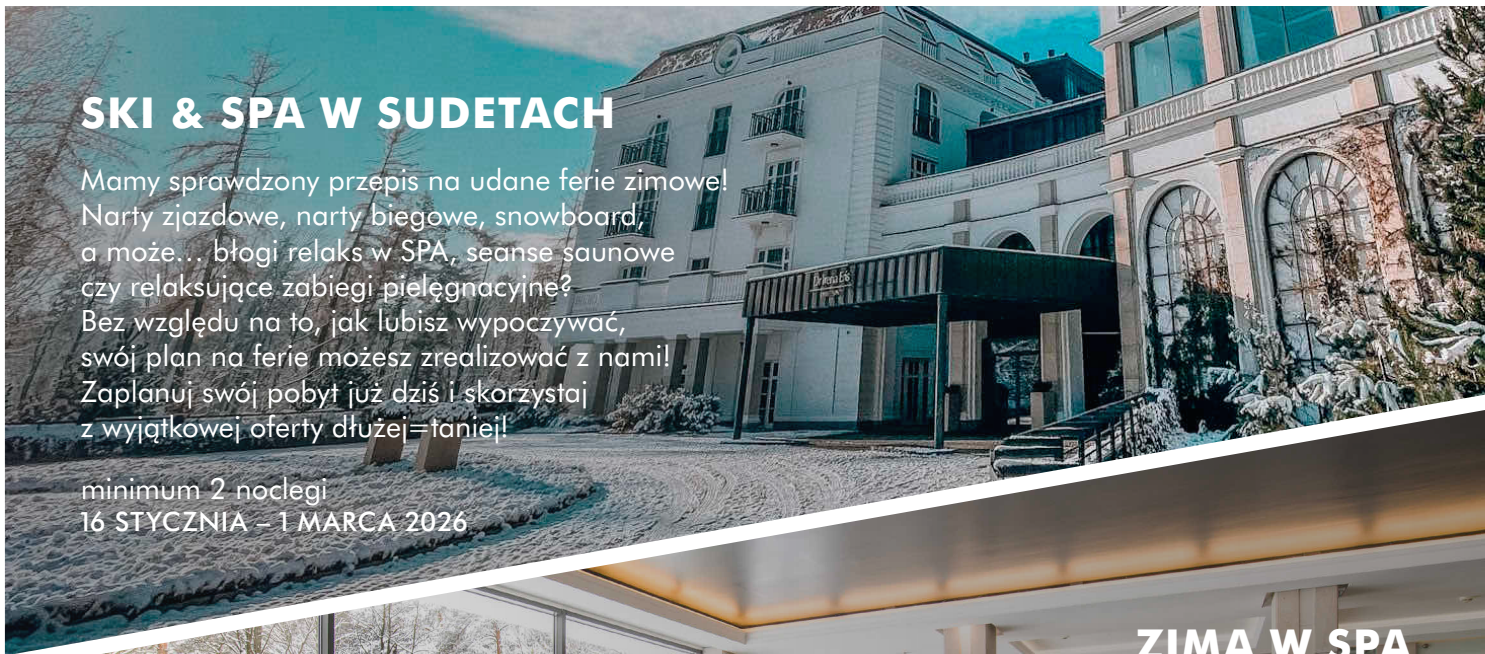
Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza i wywiad kosmetyczny, na podstawie których precyzyjnie określamy aktualne potrzeby skóry i proponujemy idealnie dobraną kurację.



SKI & SPA W SUDETACH

Mamy sprawdzony przepis na udane ferie zimowe! Narty zjazdowe, narty biegowe, snowboard, a może... błogi relaks w SPA, seanse saunowe czy relaksujące zabiegi pielęgnacyjne? Bez względu na to, jak lubisz wypoczywać, swój plan na ferie możesz zrealizować z nami! Zaplanuj swój pobyt już dziś i skorzystaj z wyjątkowej oferty dłużej=taniej!

minimum 2 noclegi
16 STYCZNIA – 1 MARCA 2026



ZIMA W SPA

Chcesz złapać oddech od codzienności?
Masz ochotę zrelaksować się i odpocząć?
Mamy przepis na wymarzony wypoczynek
w zimowej oprawie.

1 nocleg
7 STYCZNIA – 1 LUTEGO 2026

