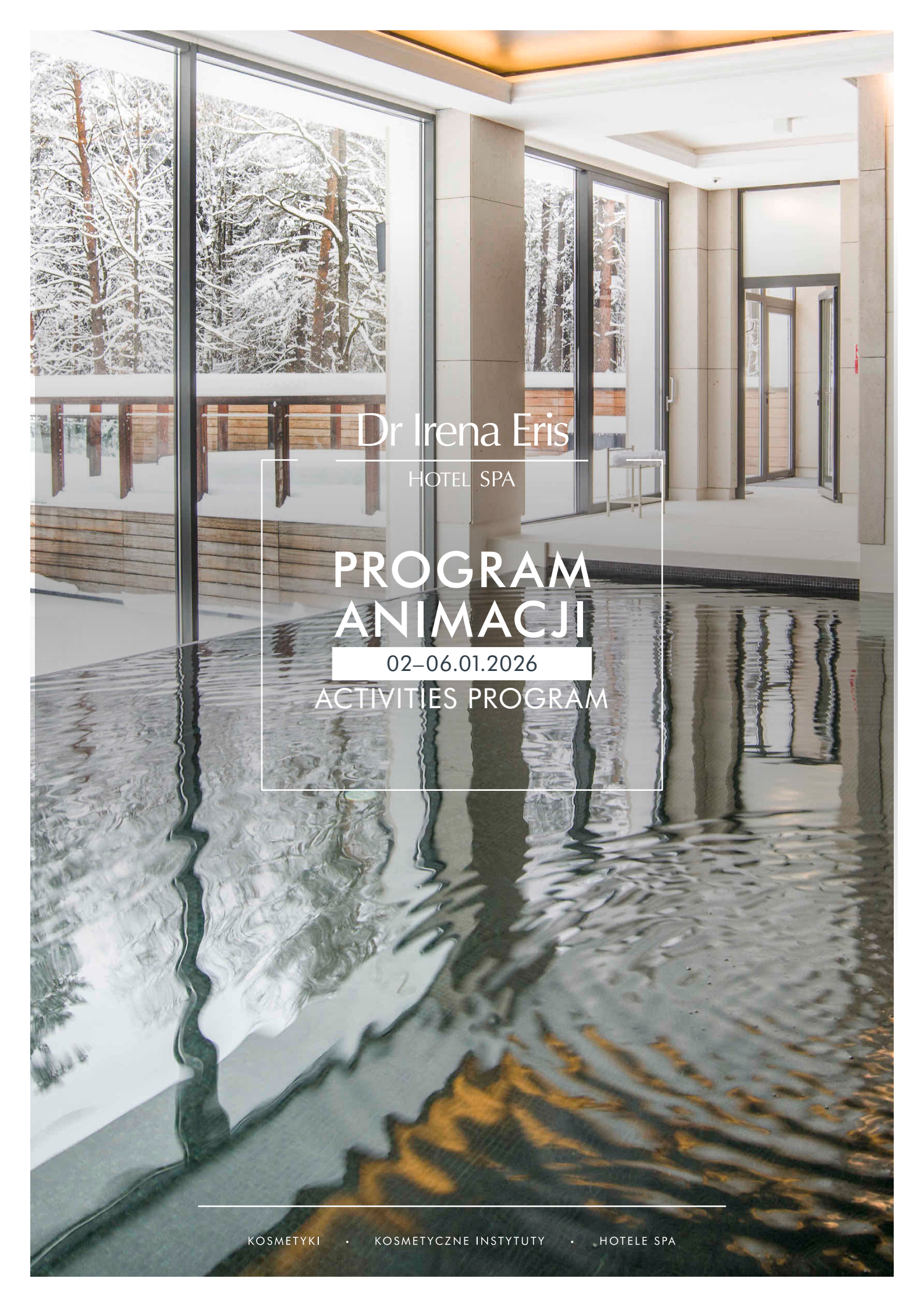




Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

02-06.01.2026

ACTIVITIES PROGRAM

PIATEK / FRIDAY
02.01.2026

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Fabryka masek karnawałowych – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 11.00–11.50** Happy Flowers – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem aqua dysków – basen pływacki
Happy Flowers – 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** Brokatowe lamiony – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** TBC – trening ogólnorozwojowy – sala fitness
TBC – Total Body Condition – fitness 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



**NORDIC WALKING
– MARSZ PO LESIE**

**NORDIC WALKING
– OUTDOOR EXERCISES**

ZBIORKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–12.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY
03.01.2026

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Kolorowe kalendarze metodą scrapbookingu – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 11.00–12.30** Nordic Walking – energiczny marsz po lesie – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 13.00–13.30** Water Polo dla dzieci w wieku 8-12 lat 2– basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o – recreational pool
- 16.30–17.30** Pudełeczka na kredki – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Strong & Slim – trening wzmacniający i kształtujący sylwetkę – sala fitness
Strong & Slim – fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room
- 20.00–22.00** Wieczór muzyczny przy fortepianie – Café Tomik
Piano Chillout evening – Café Tomik

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

NIEDZIELA / SUNDAY

04.01.2026

- 08.30–09.30** Body Art Energy – trening funkcjonalny, harmonia, energia, oddech – sala fitness
Body Art Energy – fitness room
- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Zabawy akwarelami – malowanie na dywanie – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 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** Bransoletki i breloki – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Flat Belly – trening na płaski brzuch – sala fitness
Flat Belly – 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 nieczynne / closed
Café Tomik Tomik Café 08.00–22.00	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

FLAT BELLY – TRENING NA PŁASKI BRZUCH

FLAT BELLY – TRAINING
FOR A FLAT BELLY

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM

POWER AQUA – ĆWICZENIA W WODZIE

POWER AQUA – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
11.00–11.50
RECREATIONAL POOL

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

05.01.2026

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Karki wykonywane metodą diamond painting – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 11.00–11.50** Power Aqua – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem hantli – basen pływacki
Power Aqua – 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** Girlandy karnawałowe – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Trening pływacki – doskonalenie techniki – basen pływacki
Swimming training – swimming pool
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room
- 20.00–22.00** Koncert Natalii Witwickiej – Klub Fotoplastykon
Natalia Witwicka Concert – Fotoplastykon Club

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 08.00–22.00	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

WTOREK / TUESDAY

06.01.2026

08.30–09.30 Body & Mind – ćwiczenia wzmacniające świadomość ciała i wygląd sylwetki
– sala fitness
Body & Mind – fitness room

10.00–15.00 Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children
– playroom

10.30–11.30 Modelina plastelina – szaleństwo modelarskie – sala Piekarska
Art workshops for children – 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 08.00–22.00	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

**BODY & MIND – ĆWICZENIA
WZMACNIAJĄCE ŚWIADOMOŚĆ
CIAŁA I WYGLĄD SYLWETKI**

BODY & MIND

**SALA FITNESS
08.30–09.30
FITNESS ROOM**

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**