

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM  
ANIMACJI

03-06.01.2025

ACTIVITIES PROGRAM



**PIĄTEK / FRIDAY**  
03.01.2025

- 16.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw  
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 17.00–17.50** TBC – Total Body Condition – 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
- 21.00–22.00** 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**

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



**SIX PACK WORKOUT**  
– ĆWICZENIA NA PŁASKI BRZUCH

SIX PACK WORKOUT – STRENGTHENING AND MODELING EXERCISES

SALA FITNESS  
**17.00–17.50**  
FITNESS ROOM

**SOBOTA / SATURDAY**  
04.01.2025

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw  
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Pierniczkowe słodkości: lukrowanie pierniczków – sala Piekarska  
Candy workshop – animation 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 – basen rekreacyjny  
Water Polo for children 8-12y/o – recreational pool
- 16.30–17.30** Fluo Mini Disco dla dzieci – sala Piekarska  
Disco for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Six pack workout – ćwiczenia na płaski brzuch – sala fitness  
Six pack workout – strengthening and modeling exercises – fitness room
- 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**

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



**ROZGRZEWAJĄCE CEREMONIE SAUNOWE**

WARMING UP SAUNA CEREMONIES

ZAPISY W CENTRUM SPA  
**21.00–22.00**  
BOOKING AT THE SPA CENTRE



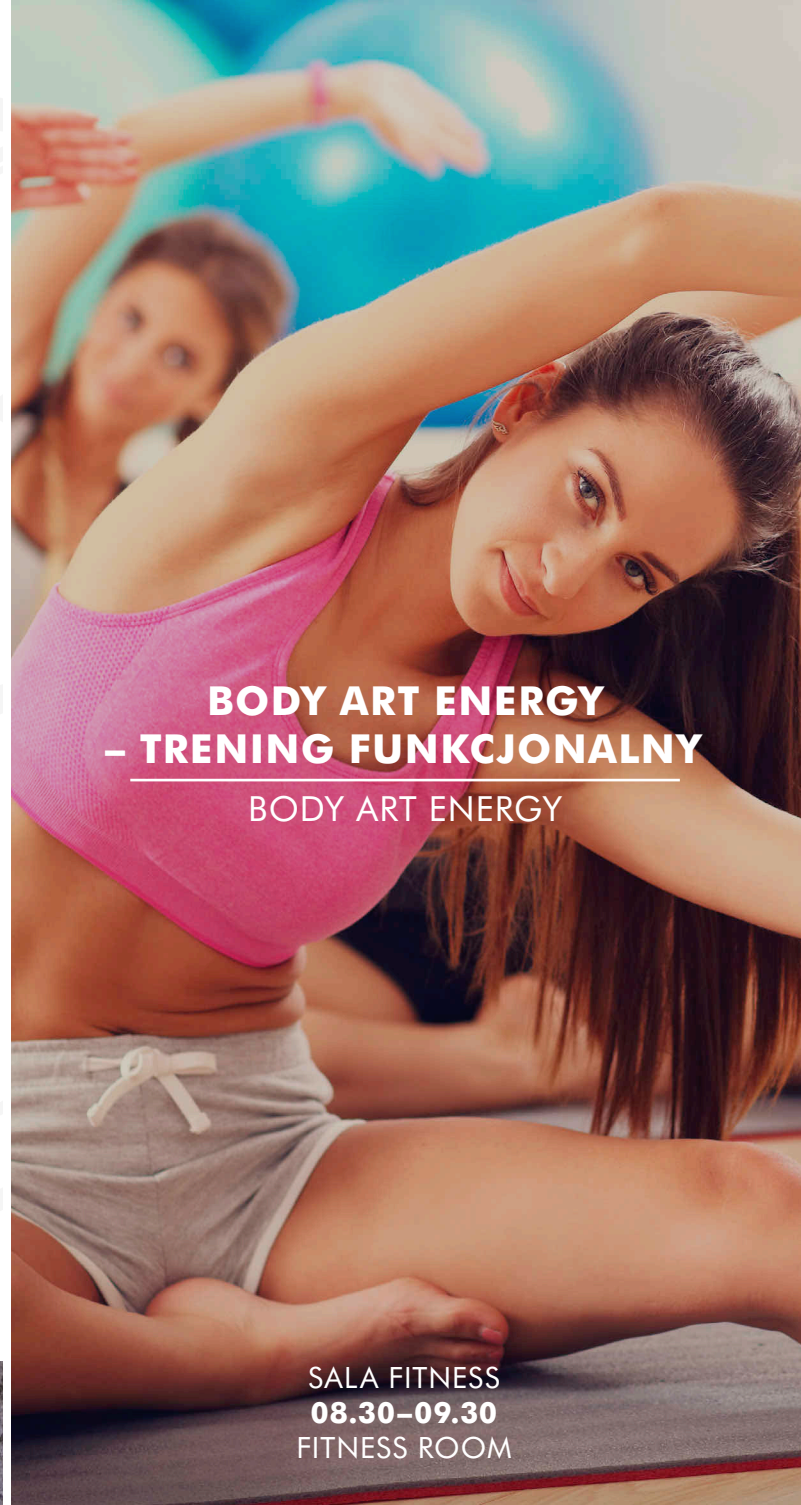
## NIEDZIELA / SUNDAY

05.01.2025

- 10.00–18.00 Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw  
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30 Wykonywanie drewnianych ozdób – sala Piekarska  
Animation 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 – basen rekreacyjny  
Water Polo for children 8-12y/o – recreational pool
- 16.30–17.30 Zimowe ozdoby w szkle – sala Piekarska  
Animation 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 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 ART ENERGY – TRENING FUNKCJONALNY BODY ART ENERGY

SALA FITNESS  
08.30–09.30  
FITNESS ROOM

## PONIEDZIAŁEK / MONDAY

06.01.2025

- 08.30–09.30 Body Art Energy – trening funkcjonalny, harmonia, energia, oddech – sala fitness  
Body Art Energy – fitness room
- 10.00–15.00 Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw  
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom

### 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



## NORDIC WALKING – MARSZ PO LESIE

NORDIC WALKING  
– OUTDOOR EXERCISES

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





## ZIMA W SPA

Chcesz złapać oddech od codzienności? Masz ochotę zrelaksować się i odpocząć? Mamy przepis na wymarzony wypoczynek w zimowej oprawie. Rozgrzewające ceremonie saunowe, relaksacyjne sesje dźwiękowe mis kryształowych czy odprężające zajęcia Body Art to tylko część atrakcji, które zregenerują Twoje ciało i umysł. Zrelaksuj się podczas luksusowego zabiegu dobranego do potrzeb Twojej skóry w atrakcyjnej cenie i spędź miło czas w naszym Centrum SPA.

MIN. 2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU W ATRAKCYJNEJ CENIE • 15% ZNIŻKI NA ZABIEGI Z BOGATEJ OFERTY KOSMETYCZNEGO INSTYTUTU (ZNIŻKA NIE OBEJMUJE PAKIETÓW ZABIEGÓW, A RABATY NIE ŁĄCZĄ SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI) • SESJE DŹWIĘKOWE MIS KRYSZTAŁOWYCH WE WTORKI • ROZGRZEWAJĄCE CEREMONIE SAUNOWE W ŚRODY I PIĄTKI • ZAJĘCIA BODY ART W CZWARTKI • WIECZORY PRZY MUZYCE NA ŻYWO W SOBOTY • WEEKENDOWY PROGRAM ZAJĘĆ SPORTOWYCH DLA DOROSŁYCH • WEEKENDOWY PROGRAM ANIMACJI DLA DZIECI • NIEOGRANICZONY DOSTĘP DO CENTRUM SPA: DWA BASENY, TRZY JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, STREFA SCHŁADZANIA ORAZ STREFA RELAKSU; STREFY SPORTOWEJ: SALA FITNESS ORAZ STUDIO CARDIO; KĄCIKA CZYTELNICZEGO WRAZ Z BIBLIOTECZKĄ HOTELOWĄ; SALI MULTIMEDIALNEJ WYPOSAŻONEJ W NAJNOWSZE KONSOLE PLAYSTATION • MIEJSCE PARKINGOWE.



## SKI & SPA W SUDETACH

Nasz sprawdzony przepis na udane ferie zimowe! Narty zjazdowe, narty biegowe, snowboard, albo... błogi relaks w SPA, seanse saunowe i wspaniałe zabiegi pielęgnacyjne w Kosmetycznym Instytucie? 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 W TERMINIE 17.01–02.03.2025 • KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ART DÉCO (CENA NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • PLAN ZIMOWYCH ATRAKCJI OBEJMUJĄCY ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DOROSŁYCH ORAZ LICZNE ANIMACJE DLA DZIECI • TRANSFER SKI BUSEM DO OŚRODKA NARCIARSKIEGO W ZIELENCU (LICZBA MIEJSC OGRANICZONA) • SEANSE SAUNOWE PROWADZONE PRZEZ SAUNA MISTRZA • RELAKSACYJNE SESJE DŹWIĘKOWE MIS KRYSZTAŁOWYCH • SOBOTNIE WIECZORY Z MUZYKĄ NA ŻYWO • NIEOGRANICZONY DOSTĘP DO CENTRUM SPA: DWA BASENY, TRZY JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, STREFA SCHŁADZANIA ORAZ STREFA RELAKSU; STREFY SPORTOWEJ: SALA FITNESS ORAZ STUDIO CARDIO; KĄCIKA CZYTELNICZEGO WRAZ Z BIBLIOTECZKĄ HOTELOWĄ; SALI MULTIMEDIALNEJ WYPOSAŻONEJ W NAJNOWSZE KONSOLE PLAYSTATION • MIEJSCE PARKINGOWE.