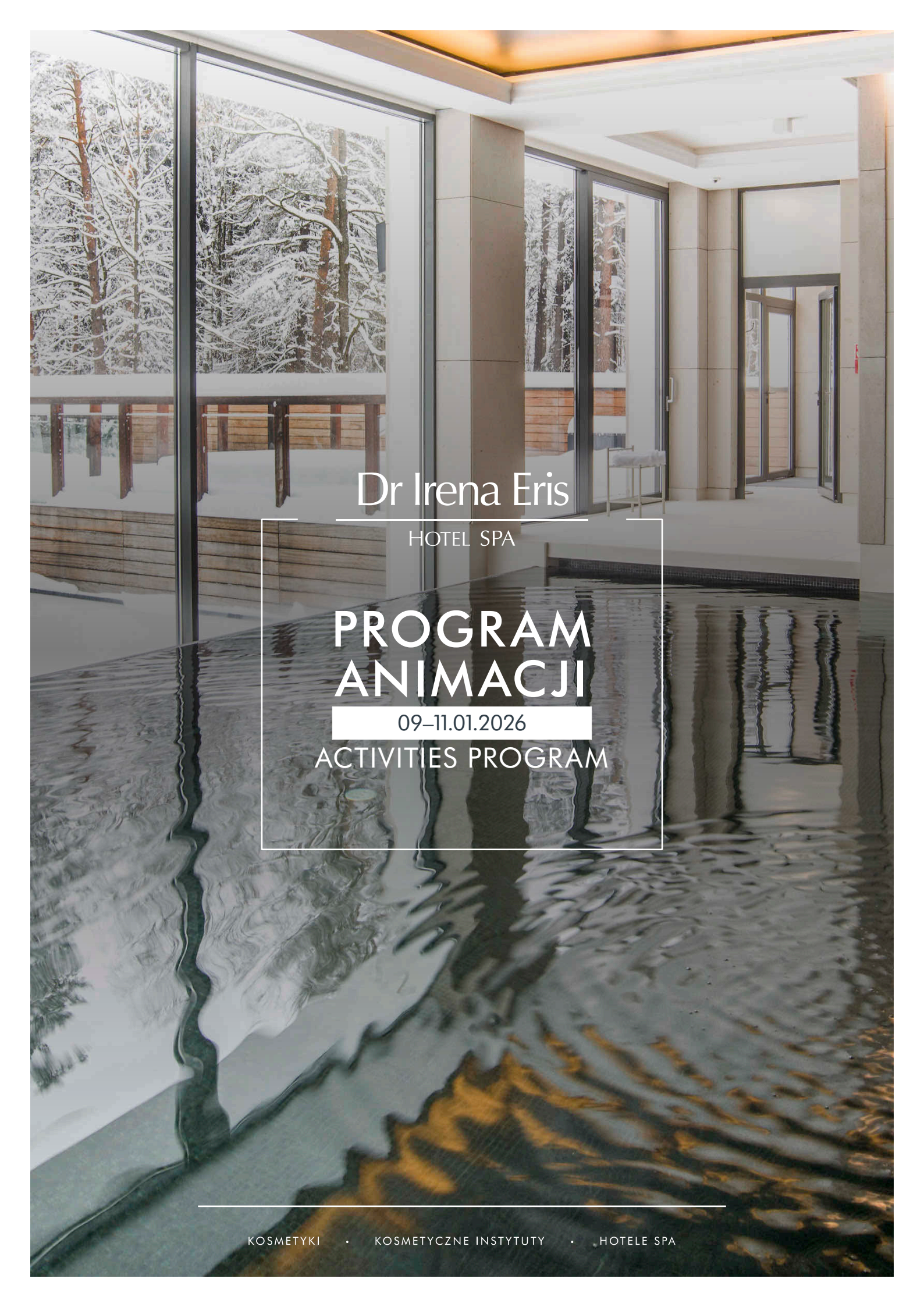




Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

09-11.01.2026

ACTIVITIES PROGRAM

PIĄTEK / FRIDAY
09.01.2026

16.00–18.00 Na wszystkie dzieci czeka
„Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom



17.00–17.50 Mobility & Stretch – ćwiczenia rozluźniające
i zwiększające mobilność – sala fitness
Mobility & Stretch – 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



**NORDIC WALKING
– MARSZ PO LESIE**

**NORDIC WALKING
– OUTDOOR EXERCISES**

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



**MOBILITY & STRETCH
– ĆWICZENIA ROZLUŻNIAJĄCE
ZWIĘKSZAJĄCE MOBILNOŚĆ**

**MOBILITY & STRETCH – RELAXATION
AND MOBILITY EXERCISES**

**SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM**

SOBOTA / SATURDAY
10.01.2026

10.00–18.00 Na wszystkie dzieci czeka
„Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom



10.30–11.30 Weneckie maski – 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
– basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o
– recreational pool



16.30–17.30 Fluorescencyjne ozdoby karnawałowe
– sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room



17.00–17.50 TBC – trening ogólnorozwojowy
– sala fitness
Total Body Condition – 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 08.00–22.00	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

NIEDZIELA / SUNDAY

11.01.2026

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



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

**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

POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

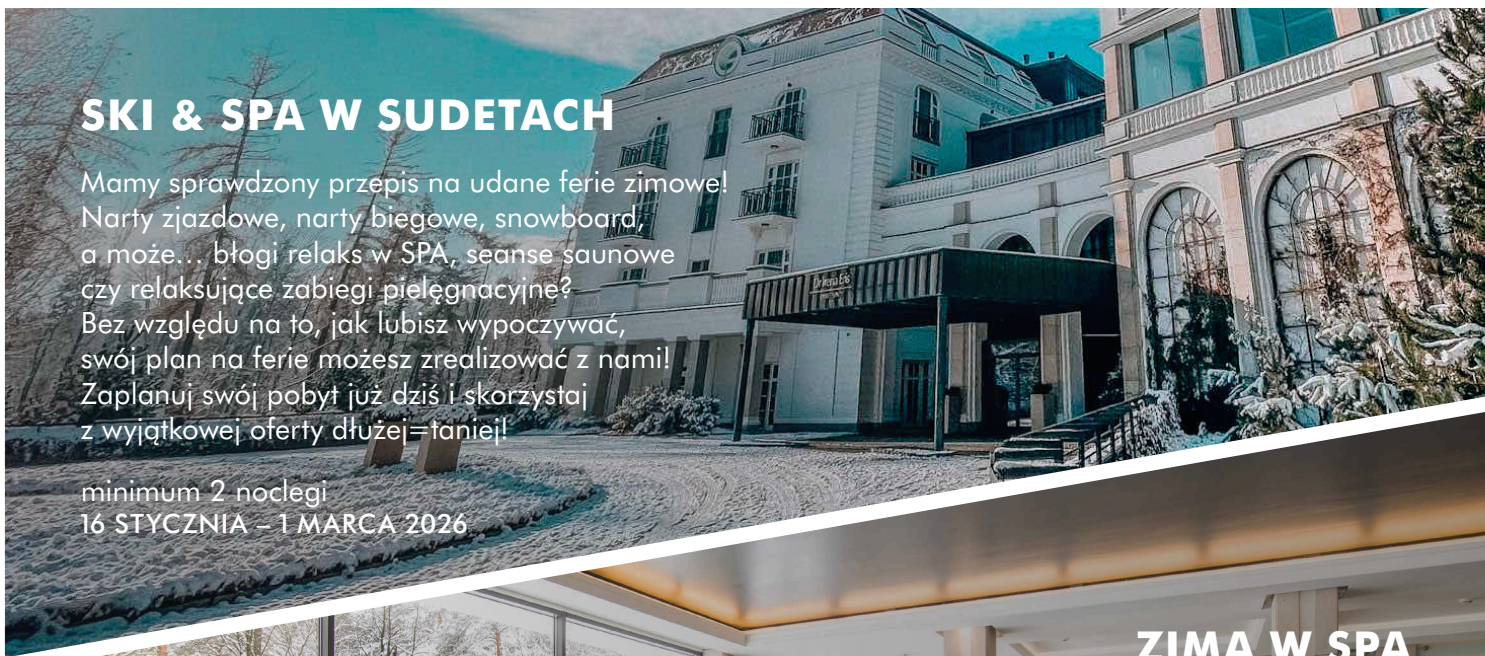
Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza 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 MARCA 2026

