

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM
ANIMACJI

14-19.01.2025

ACTIVITIES PROGRAM

WTOREK / TUESDAY
14.01.2025

20.30–21.30 Relaksacyjna sesja dźwiękowa
mis kryształowych – sala fitness
– zapisy w Centrum SPA
Relaxing session of crystal bowls
– fitness room

POLECAMY
RECOMMENDED



**RELAKSACYJNA
SESJA DŹWIĘKOWA
MIS KRYSTAŁOWYCH**

RELAXING SESSION
OF CRYSTAL BOWLS

ZAPISY W CENTRUM SPA
20.30–21.30
BOOKING AT THE SPA CENTRE

ŚRODA / WEDNESDAY
15.01.2025

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

CZWARTEK / THURSDAY
16.01.2025

17.00–17.50 Body Art Energy – trening funkcjonalny,
harmonia, energia, oddech – sala fitness
Body Art Energy – fitness room



**ROZGRZEWAJĄCE
CEREMONIE SAUNOWE**

WARMING UP SAUNA CEREMONIES

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

POLECAMY
RECOMMENDED

PIĄTEK / FRIDAY
17.01.2025

- 16.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka
„Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 16.30–17.30** Drewniane opowiesci
– malowanie na drewnie – sala Piekarska
Animations for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** BAX – trening funkcjonalny poprawiający
siłę i kondycję – sala fitness
BAX – functional training – 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

SOBOTA / SATURDAY

18.01.2025

- 10.00–18.00 **Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw**
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30 **Laboratorium ciekawości – wykonywanie eksperymentów i kosmicznego pyłu – sala Piekarska**
Animations 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 **Muzyczna impreza dla dzieci – sala Piekarska**
Musical event for children – Piekarska room
- 18.00–22.00 **Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska**
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room
- 20.00–22.00 **Koncert zespołu Humble Buzz – Klub Fotoplastykon**
Humble Buzz Concert – Fotoplastykon Club

POLECAMY
RECOMMENDED

NORDIC WALKING – MARSZ PO LESIE

NORDIC WALKING
– OUTDOOR EXERCISES

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

NIEDZIELA / SUNDAY

19.01.2025

- 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 **Słodkie arcydzieła – zabawa z ciasteczkami – sala Piekarska**
Animations 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 **Poszukiwanie skarbów na podstawie map – zabawy ruchowe – sala Piekarska**
Animations for children – Piekarska room
- 17.00–17.50 **Roller Body – zajęcia rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Roller Body – muscles loosening exercises – fitness room

POLECAMY
RECOMMENDED

BODY ART ENERGY – TRENING FUNKCJONALNY

BODY ART ENERGY

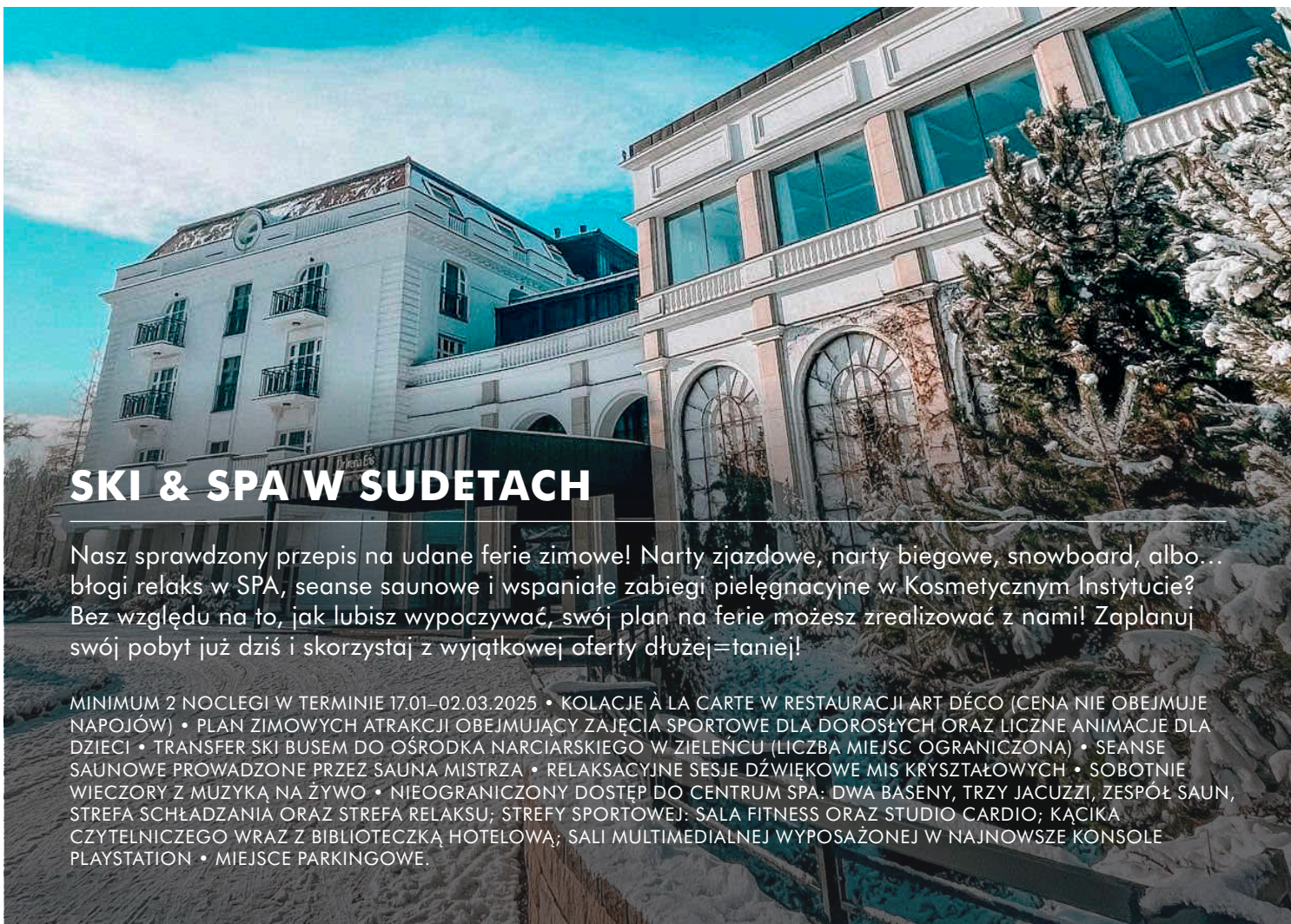
SALA FITNESS
08.30–09.30
FITNESS ROOM



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.