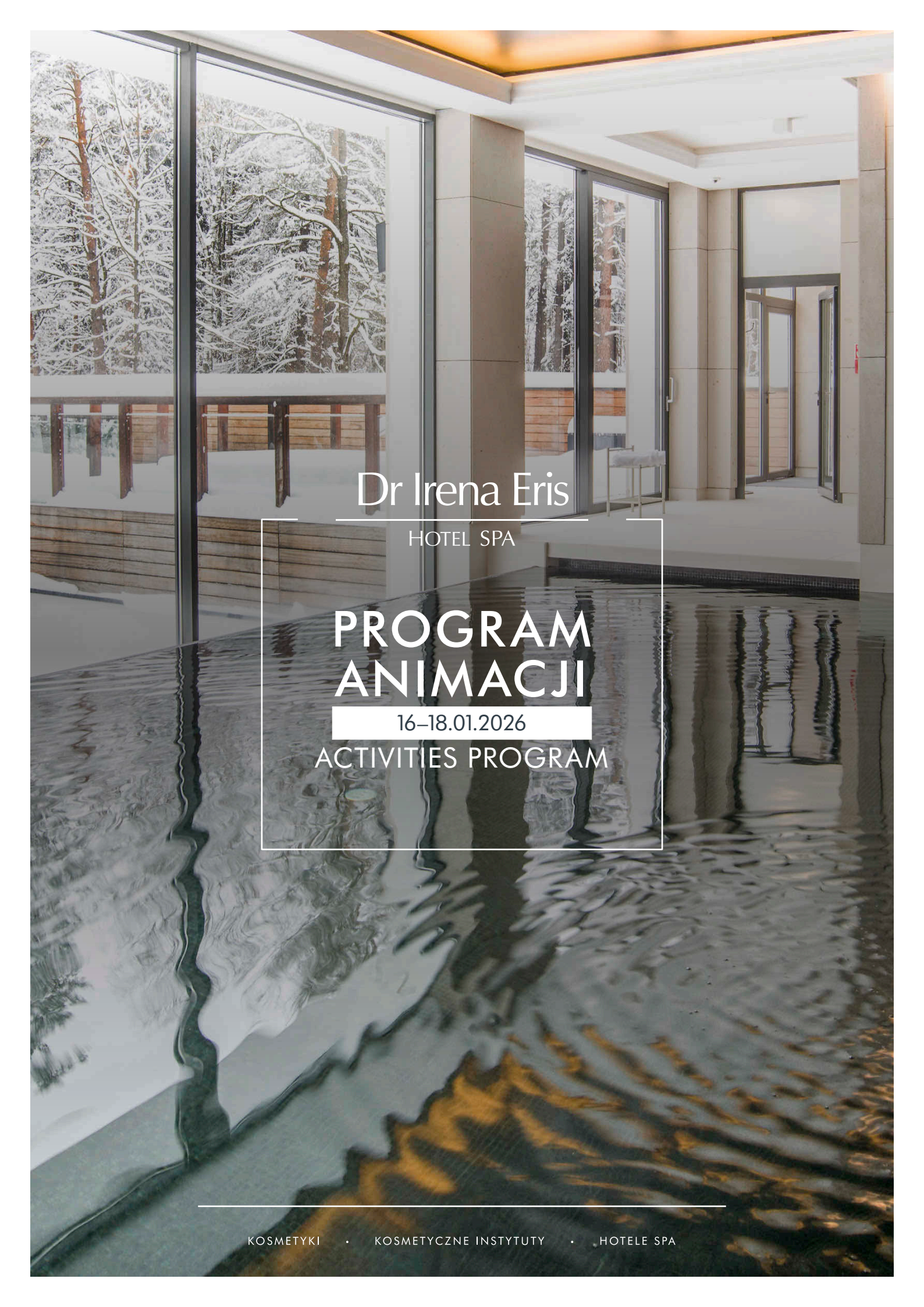




Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

16–18.01.2026

ACTIVITIES PROGRAM



**PIĄTEK / FRIDAY**  
16.01.2026

- 16.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw  
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 16.30–17.30** Koraliki na gorąco – 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
- 20.00–21.00** 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**

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



**ROZGRZEWAJĄCE  
CEREMONIE SAUNOWE**

WARMING UP SAUNA CEREMONIES

ZAPISY W CENTRUM SPA  
**20.00–21.00**  
BOOKING AT THE SPA CENTRE



**NORDIC WALKING  
– MARSZ PO LESIE**

NORDIC WALKING  
– OUTDOOR EXERCISES

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

**SOBOTA / SATURDAY**  
17.01.2026

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw  
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Kartki diamencikowe – 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** Notes małego odkrywcy – sala Piekarska  
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Six pack workout – trening na płaski brzuch – sala fitness  
Six pack workout – fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska  
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room
- 20.00–22.00** Koncert zespołu – Klub Fotoplastykon  
Band concert – Fotoplastykon Club

**GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS**

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



## NIEDZIELA / SUNDAY

18.01.2026

**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** Fabryka zimowych prezentów – 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** Kreatywne naklejki i kolaże – 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



### 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

## DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

### ULTRA C REGENIQ – ZABIEG WYGŁADZAJĄCO -ROZŚWIETLAJĄCY

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING  
AND BRIGHTENING THERAPY

### BODY ART ENERGY – TRENING FUNKCJONALNY

BODY ART ENERGY

SALA FITNESS  
**08.30–09.30**  
FITNESS ROOM

KOSMETYCZNY INSTYTUT  
**09.00–21.00**  
SKIN CARE INSTITUTE



## POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

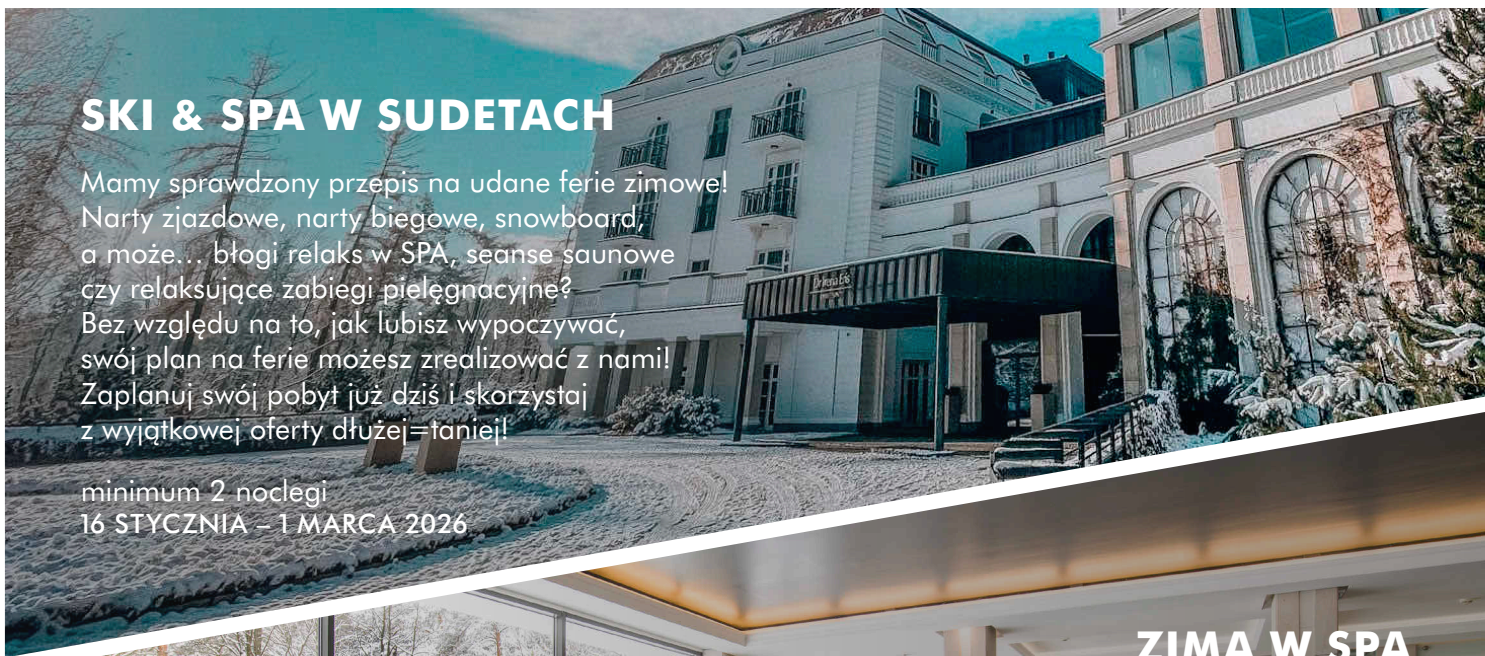
Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza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

