

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

20-22.03.2026



**PIĄTEK / FRIDAY**  
20.03.2026

- 16.30–18.00** Warsztaty dla dzieci: Hotelowa Akademia Małych Odkrywców – sala Piekarska   
Workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Mobility – zajęcia rozluźniające mięśnie – sala fitness  
Mobility – fitness room
- 18.00–21.00** 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**

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

**SOBOTA / SATURDAY**  
21.03.2026

- 11.00–12.30** Nordic Walking – energiczny marsz po lesie – zbiórka przy recepcji hotelu  
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 11.30–13.00** Warsztaty dla dzieci: Hotelowa Akademia Małych Odkrywców – sala Piekarska   
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
- 16.30–18.00** Warsztaty dla dzieci: Hotelowa Akademia Małych Odkrywców – sala Piekarska   
Workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Six Pack Workout – trening na płaski brzuch – sala fitness  
Six Pack Workout – fitness room
- 18.00–21.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią”   
– sala Piekarska  
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie”  
– Piekarska room
- 20.00–22.00** Koncert Oli Turoń – Klub Fotoplastykon  
Ola Turoń concert – Fotoplastykon Club

**GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS**

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



**NIEDZIELA / SUNDAY**  
22.03.2026

**08.30–09.30** Body Art Energy – trening funkcjonalny,  
harmonia, energia, oddech – sala fitness  
Body Art Energy – fitness room

**GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS**

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

**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.



## WIOSENNY WYPOCZYNEK

Wiosna przychodzi cicho, z pierwszym światłem, delikatnym ciepłem i zapachem natury, która budzi się do życia. To dobry moment, żeby zwolnić. Odetchnąć. Wrócić do siebie bez pośpiechu. W Hotelu SPA Dr Irena Eris w Polanicy-Zdroju łatwiej złapać ten rytm. Zadbamy o Twój komfort i pełnię relaksu, a Ty po prostu pozwól sobie na wiosenny wypoczynek.

DOWOLNA LICZBA NOCLEGÓW  
1 MARCA – 26 CZERWCA 2026



## ŚWIĘTA WIELKANOCNE, KTÓRE PŁYNĄ WOLNIEJ

Bez pośpiechu. Bez napiętego planu. Z czasem, który naprawdę jest dla Ciebie. Rodzinne Święta Wielkanocne w Hotelu Dr Irena Eris Polanica Zdrój to zaproszenie do wspólnego bycia – przy stole, w rozmowie, w ciszy. Ciepła atmosfera sprzyja bliskości, a starannie przygotowane, wyjątkowe smaki budują rytm świątecznych dni. W tych dniach czas sprzyja byciu razem – naturalnie i bez napięcia.

3 NOCLEGI | 3–6 KWIETNIA 2026

