

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

27-29.03.2026

PIĄTEK / FRIDAY
27.03.2026

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

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

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

SOBOTA / SATURDAY
28.03.2026

- 10.30–12.00** Warsztaty dla dzieci: Hotelowa Akademia Małych Odkrywców – sala Piekarska 
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
- 16.30–18.00** 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** 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



**ROZGRZEWAJĄCE
CEREMONIE SAUNOWE**
WARMING UP SAUNA CEREMONIES

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

NIEDZIELA / SUNDAY
29.03.2026

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

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

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

BODY ART ENERGY
– TRENING FUNKCJONALNY

BODY ART ENERGY

SALA FITNESS
08.30–09.30
FITNESS ROOM

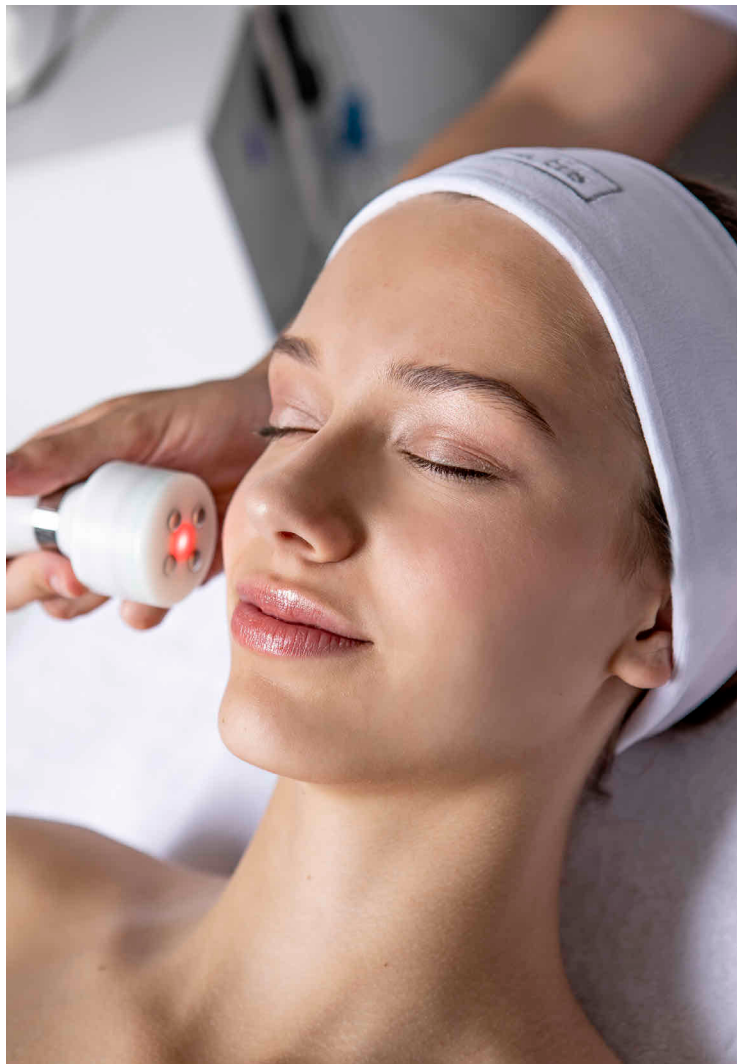
ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
– ROZŚWIETLAJĄCY

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.



WIOSENNY WYPOCZYNEK

Wiosna przychodzi cicho, z pierwszym światłem, delikatnym ciepłem i zapachem natury, która budzi się do życia. To dobry moment, żeby zwolnić. Odetchnąć. Wracać 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

