

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

19-21.04.2024

PIĄTEK / FRIDAY
19.04.2024

- 14.00–19.00 Jazdy testowe samochodami marki Bentley – obowiązuje wcześniejsza rezerwacja – recepcja Bentley**
Bentley test drives – advance booking required – Bentley reception desk
- 16.00–18.00 Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw**
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 17.00–17.50 Roller Body – zajęcia rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Roller Body – muscles loosening exercises – fitness room
- 18.00–22.00 Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska**
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room
- 20.00–22.00 Projekcja filmu „Rush” – Klub Fotoplastykon**
Movie night – Fotoplastykon Club
- 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

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



**JAZDY TESTOWE
SAMOCHODAMI
MARKI BENTLEY**

BENTLEY TEST DRIVES

RECEPCJA BENTLEY
14.00–19.00
BENTLEY RECEPTION DESK

DEGUSTACJA WHISKY
WHISKY TASTING

CAFÉ TOMIK
16.00–19.00
CAFÉ TOMIK

SOBOTA / SATURDAY
20.04.2024

- 09.00–19.00 Jazdy testowe samochodami marki Bentley – obowiązuje wcześniejsza rezerwacja – recepcja Bentley**
Bentley test drives – advance booking required – Bentley reception desk
- 10.00–18.00 Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw**
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30 Animacje dla dzieci – sala Piekarska**
Animations for children – Piekarska room
- 11.00–12.30 Nordic Walking – energiczny marsz po lesie – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – outdoor exercises for beginners – 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
- 16.00–19.00 Popołudnie konesera – degustacja whisky z ambasadorem – Café Tomik**
Connoisseur’s afternoon – whisky tasting with an ambassador – Café Tomik
- 17.00–17.50 Six pack workout – ćwiczenia na płaski brzuch – sala fitness**
Six pack workout – strengthening and modeling exercises – fitness room
- 18.00–19.00 Mini Disco dla dzieci – sala Piekarska**
Disco for children – Piekarska room
- 19.00–22.00 Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska**
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room
- 20.00–22.00 Koncert duetu Kłys & Jędrzejewski – Klub Fotoplastykon**
Kłys & Jędrzejewski Concert – Fotoplastykon Club

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

21.04.2024

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

09.00–15.00 Jazdy testowe samochodami marki Bentley – obowiązuje wcześniejsza rezerwacja – recepcja Bentley
Bentley test drives – advance booking required – Bentley reception desk

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

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**ESTHETIC OF BEAUTY
LIFTINGUJĄCO-BIOSTYMULUJĄCY
ZABIEG NA TWARZ**

ESTHETIC OF BEAUTY – LIFTING
AND BIOSTIMULATING FACIAL TREATMENT

**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



AKADEMIA GOTOWANIA

Przygotowaliśmy dla Państwa wyjątkowe warsztaty, które poprowadzi sam SzeF Kuchni Restauracji Art Déco Piotr Bińczycki. W tę niecodzienną podróż smaków i doznań kulinarnych zapraszamy wszystkich miłośników gotowania pragnących poznać tajniki sztuki kulinarnej, jak i osoby rozpoczynające swoją przygodę z kuchnią. SzeF Kuchni z przyjemnością podzieli się z Państwem swoją pasją i cennym doświadczeniem, które opiera na kuchni wykwintnej, łączącej tradycję z nowoczesnością.

TERMINY I TEMATY WARSZTATÓW: 12–15.05 Nowalijki, 13–16.10 Kiszonki i fermentacja.

3 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU • CAŁODZIENNE WYŻYWIENIE • DWUDNIOWE WARSZTATY KULINARNE, A W NICH: PRZYGOTOWYWANIE DAŃ POD CZUJNYM OKIEM SZEFA KUCHNI POŁĄCZONE ZE WSPÓLNYM LUNCHEM, UROCZYSTA KOLACJA Z PIOTREM BIŃCZYCKIM W DRUGI DZIEŃ WARSZTATÓW, PAMIĄTKOWY FARTUCH, SEGREGATOR Z PRZEPISAMI • 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 • MIEJSCA PARKINGOWE.



AKTYWNE ODCHUDZANIE Z DIETĄ

Podaruj sobie wyjątkowy czas w Hotelu SPA Dr Irena Eris i zadbaj o sylwetkę i doskonałe samopoczucie. Wyjątkowe zabiegi modelujące, przygotowany przez profesjonalistów program ćwiczeń, wykwintne i lekkie dania, luksusowe chwile w bliskości z naturą – wszystko to pozwoli na utratę pierwszych kilogramów, poprawę sylwetki, a przede wszystkim wspaniale wpłynie na samopoczucie. Podczas pobytu nie tylko odpoczniesz i oderwiesz się od codzienności, ale również oczyścisz ciało i umysł. Zdobytą wiedzę i pomysły na nowe dania będziesz mógł wykorzystać podczas przyrządzania posiłków w domu.

10 NOCLEGÓW • CAŁODZIENNE WYŻYWIENIE W FORMIE ZDROWEJ, ZBILANSOWANEJ DIETY UŁOŻONEJ PRZEZ DIETETYKA • WARSZTATY DIETETYCZNO-ZDROWOTNE PROWADZONE PRZEZ DIETETYKA KLINICZNEGO • INDYWIDUALNĄ KONSULTACJĘ DIETETYCZNĄ • ANALIZĘ SKŁADU CIAŁA I OKREŚLENIE WARTOŚCI BMI • KONSULTACJĘ Z TRENEREM PERSONALNYM • CODZIENNE ZAJĘCIA SPORTOWE • CODZIENNE ZAJĘCIA W TERENIE • PROGRAM ZABIEGÓW W KOSMETYCZNYM INSTYTUCIE • 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 • MIEJSCA PARKINGOWE.