

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

26-28.04.2024

**PIĄTEK / FRIDAY**  
26.04.2024

- 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
- 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



**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**  
27.04.2024

- 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  
Art workshops – 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
- 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** 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  
**21.00–22.00**  
BOOKING AT THE SPA CENTRE

**NIEDZIELA / SUNDAY**

28.04.2024

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

**10.00–15.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw  
The „Hotel Auntie” awaits all children  
– playroom

**GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS**

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

**NA WSZYSTKIE DZIECI  
CZEKA „HOTELOWA CIOCIA”**

THE „HOTEL AUNTIE”  
AWAITS ALL CHILDREN

SALA ZABAW  
**10.00–15.00**  
PLAYROOM

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.