

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

10-12.05.2024

PIĄTEK / FRIDAY
10.05.2024

- 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

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



**DOBRANOCKI
Z „HOTELOWĄ CIOCIĄ”**

**BEDTIME CARTOON
WITH „HOTEL AUNTIE”**

**SALA PIEKARSKA
18.00–22.00
PIEKARSKA ROOM**



**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
11.05.2024

- 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

NIEDZIELA / SUNDAY

12.05.2024

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

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



**BODY ART ENERGY
– TRENING FUNKCJONALNY**

BODY ART ENERGY

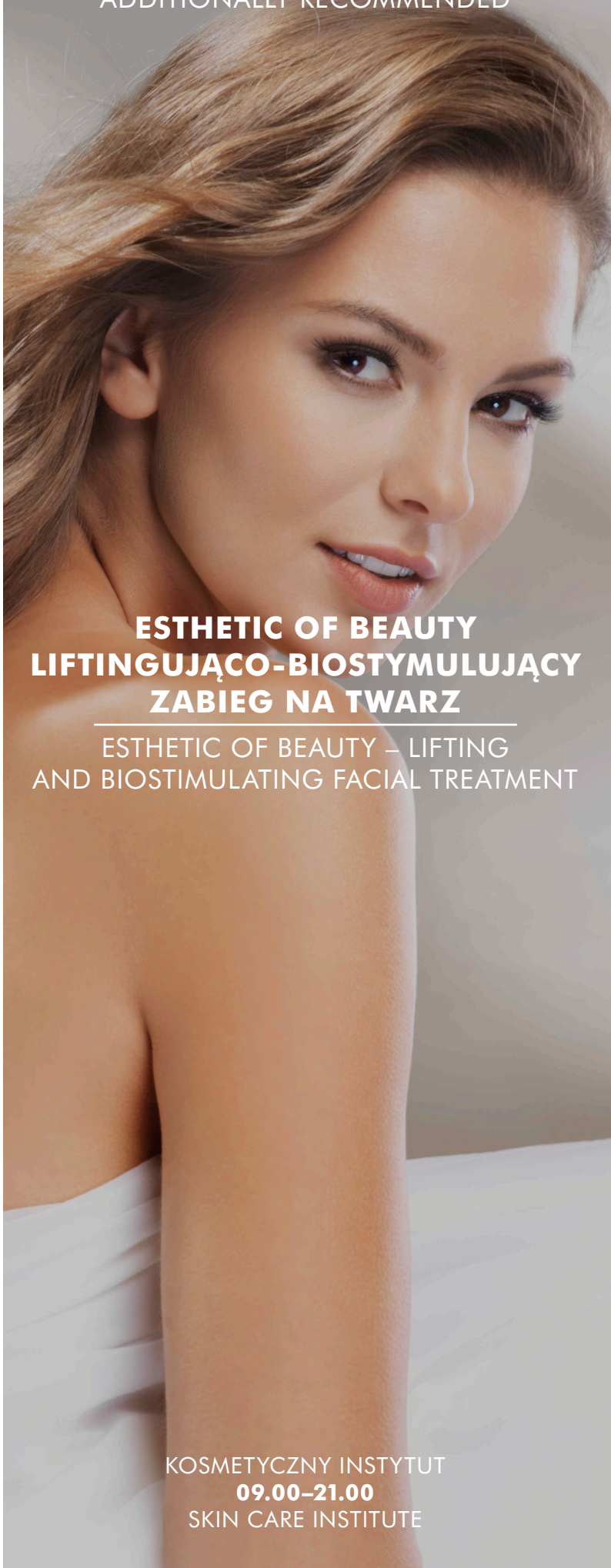
SALA FITNESS

08.30–09.30

FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



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

ESTHETIC OF BEAUTY – LIFTING
AND BIOSTIMULATING FACIAL TREATMENT

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 wykwiintnej, 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, wykwiintne 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.