

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

22-24.05.2026

PIĄTEK / FRIDAY
22.05.2026

- 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

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 08.00–23.00	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**



**SIX PACK WORKOUT
– ĆWICZENIA NA PŁASKI BRZUCH**

**SIX PACK WORKOUT – STRENGTHENING
AND MODELING EXERCISES**

**SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM**

SOBOTA / SATURDAY
23.05.2026

- 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
- 11.00–13.00 **Warsztaty z tworzenia świec sojowych (dzieci pod opieką osoby dorosłej)**
– sala Tumska
Magic candles workshop – Tumska 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 **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 08.00–23.00	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
24.05.2026

**08.30–09.30 Zdrowy kręgosłup – wzmocnienie mięśni,
redukcja bólu, poprawa postawy
– sala fitness**
Healthy spine – 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 08.00–23.00	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



ZDROWY KRĘGOSŁUP
HEALTHY SPINE

SALA FITNESS
08.30–09.30
FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY
ADDITIONALLY RECOMMENDED



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. 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

RODZINNE WAKACJE MARZEŃ

Spędź lato w Hotelu SPA Dr Irena Eris – miejscu, gdzie dzieci przeżywają swoje małe wielkie przygody, a rodzice naprawdę odpoczywają.

Stworzyliśmy wakacyjny pakiet, który harmonijnie łączy komfortowy pobyt, bogaty program animacji dla najmłodszych, aktywności na świeżym powietrzu oraz kulinarne przyjemności. Każdy dzień wypełniony jest nowymi doświadczeniami – od rodzinnych atrakcji i warsztatów, po momenty relaksu w strefie SPA i bliskości natury.

MINIMUM 2 NOCLEGI | 26 CZERWCA – 31 SIERPNI

