

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

29-31.05.2026

PIĄTEK / FRIDAY
29.05.2026

- 16.30–18.00 **Fabryka kreatywności z Myszką Mini** 
– 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 08.00–23.00	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



**FLAT BELLY – TRENING
NA PŁASKI BRZUCH**

FLAT BELLY – TRAINING
FOR A FLAT BELLY

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY
30.05.2026

- 10.30–12.00 **Fabryka kreatywności z Myszką Miki** 
– 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 **Dyskoteka z Myszką Miki** – sala Piekarska 
Mini Disco with Miki Mouse – Piekarska room
- 17.00–17.50 **Flat Belly – trening na płaski brzuch**
Flat Belly – fitness room
- 18.00–21.00 **Dobranocki z „Hotelową Ciocią”** 
– sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie”
– Piekarska room
- 19.00–22.00 **Koncert Rafała „Zwierzaka” Zwierzyńskiego**
– Café Tomik
Rafał „Zwierzak” Zwierzyński Concert
– 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



**ROZGRZEWAJĄCE
CEREMONIE SAUNOWE**

WARMING UP SAUNA CEREMONIES

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

NIEDZIELA / SUNDAY

31.05.2026

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

10.30–11.30 Zaginione Skarby z Myszką Miki – zabawy w ogrodzie – zbiórka przy recepcji hotelu 🧸
Workshops for children – meet us at the reception desk

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



**BODY ART ENERGY
– TRENING FUNKCJONALNY**

BODY ART ENERGY

SALA FITNESS
08.30–09.30
FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



**ZABIEGI
DR IRENA ERIS HI-TECH STEPS**

DR IRENA ERIS HI-TECH STEPS
TREATMENTS

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