

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

19–21.06.2026

**PIĄTEK / FRIDAY**  
19.06.2026

- 16.30–18.00 **Moja wyjątkowa butelka na wodę z Polanicy – 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 **Aromatyczne ceremonie saunowe – wyłącznie dla osób dorosłych – liczba miejsc ograniczona – zapisy w Centrum SPA**  
Aromatic sauna ceremonies – for adults only – booking at the SPA Centre

**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 17.00–22.00		
<b>Café Tomik</b> Tomik Café 08.00–23.00	<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



**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**  
20.06.2026

- 10.30–12.00 **Sekretne pudełeczko – 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 **Kolorowe warkoczyki i koralikowe szaleństwo – 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**

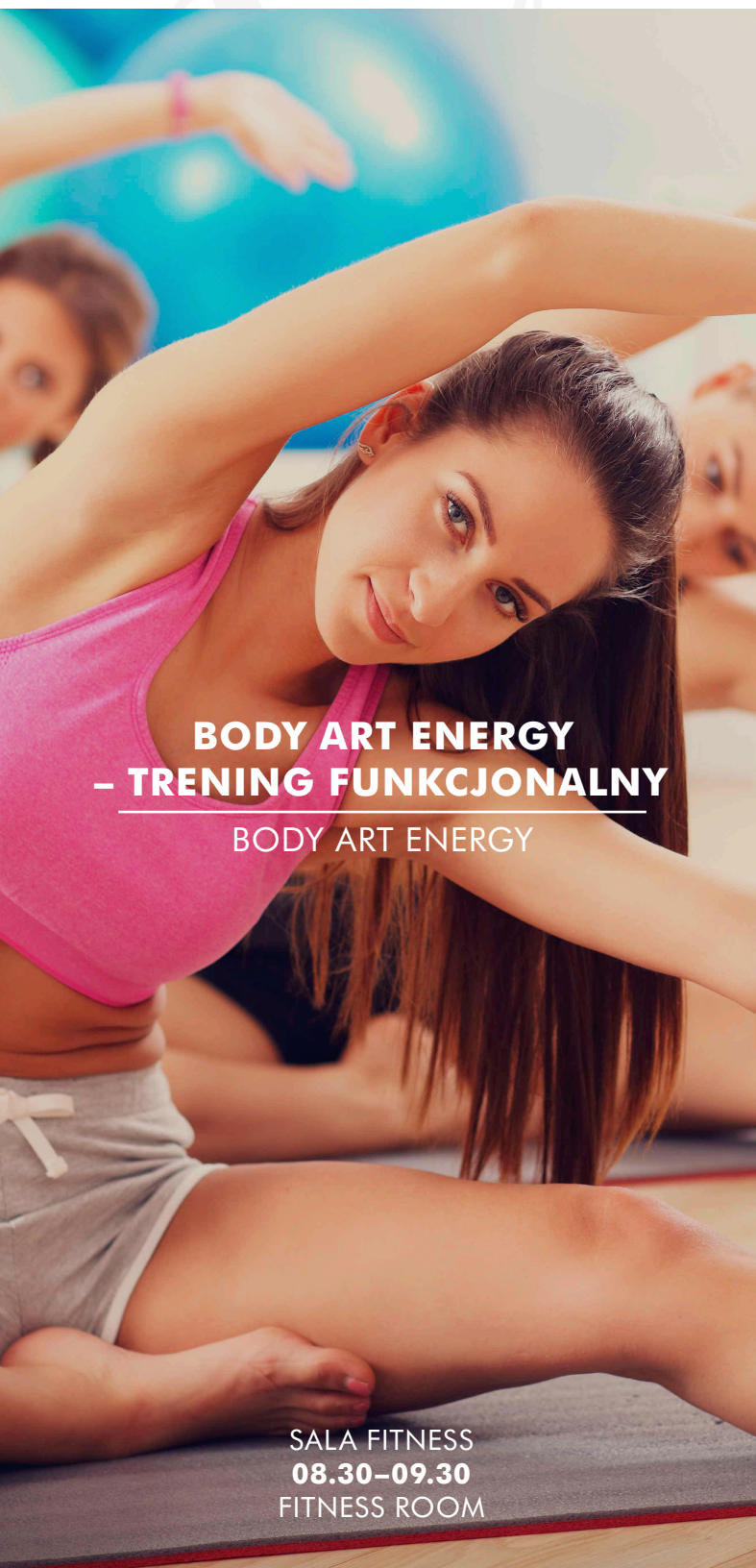
<b>Restauracja Art Déco</b> Art Déco Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00	<b>Restauracja Décompresja</b> Décompresja Restaurant 17.00–22.00		
<b>Café Tomik</b> Tomik Café 08.00–23.00	<b>Klub Fotoplastykon</b> Fotoplastykon Club 18.00–23.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00

**NIEDZIELA / SUNDAY**  
21.06.2026

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

**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>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
--	--	--	---	---



**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