

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

09-11.10.2026

PIĄTEK / FRIDAY

09.10.2026

- 16.30–18.00 Jesienny wianek pełen kolorów**
– sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50 Roller Body – zajęcia rozluźniające mięśnie**
– sala fitness
Roller Body – fitness room
- 18.00–21.00 Dobranocki z „Hotelową Ciocią”**
– sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie”
– Piekarska room
- 20.00–20.50 Body & Mind – ćwiczenia wzmacniające świadomość ciała i wygląd sylwetki**
– sala fitness
Body & Mind – fitness 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

ROLLER BODY – ZAJĘCIA ROZLUŹNIAJĄCE MIĘŚNIE

ROLLER BODY – MUSCLES
LOOSENING EXERCISES

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS 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

10.10.2026

- 10.00–11.30 Magiczne jesienne lampiony**
– sala Piekarska
Art 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 Kolorowa girlanda jesiennych liści**
– sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50 Six pack workout – ćwiczenia 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 08.00–22.00	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

11.10.2026

**08.30–09.30 Body Art Energy – trening funkcjonalny,
harmonia, energia, oddech – sala fitness**
Body Art Energy – 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 08.00–22.00	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

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**BODY ART ENERGY
– TRENING FUNKCJONALNY**

BODY ART ENERGY

SALA FITNESS
08.30–09.30
FITNESS ROOM

**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.



DYNIOWY WEEKEND

Jest taki czas w roku, gdy dynia króluje na każdym rogu. U nas jednak nie straszy, a inspiruje do przygotowania wyjątkowego weekendu tematycznego.

Na naszych Gości czekają wyjątkowe animacje, klimatyczne dekoracje i mnóstwo atrakcji. To doskonała okazja, by celebrować uroki jesieni – relaksując się w hotelowym SPA, delektując sezonowymi smakami i korzystając z przygotowanych wydarzeń. Dla najmłodszych Gości przygotowaliśmy natomiast bogaty program animacyjny oraz bal w dyniowym klimacie.

2 NOCLEGI | 30 PAŹDZIERNIKA – 1 LISTOPADA

KOLACJA NA CZTERY RĘCE

Kamil Kijt, Szef Kuchni Restauracji Décompresja, zaprasza na wyjątkowe, cykliczne wydarzenia – Kolację Na Cztery Ręce. Wraz z gościem specjalnym przygotowuje na Państwa oczach dania pełne smaków, kolorów, zapachów, pozytywnych emocji i kulinarnych inspiracji.

Pięciodaniowe menu degustacyjne inspirowane kuchnią lat 20-tych i 30-tych przedstawione zostanie w nowoczesnym wydaniu. Autorskie menu Szefów oraz specjalnie wyselekcjonowane wina dobrane przez znakomitego Sommeliera, zamienią się w opowieść o kunszcie, pasji i miłości do kuchni.

2 NOCLEGI | 16–18 PAŹDZIERNIKA 2026

