

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

17-19.10.2025

PIĄTEK / FRIDAY
17.10.2025

- 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
- 21.00–22.00** 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

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

**ROZGRZEWAJĄCE
CEREMONIE SAUNOWE**
WARMING UP SAUNA CEREMONIES

ZAPISY W CENTRUM SPA
21.00–22.00
BOOKING AT THE SPA CENTRE

**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
18.10.2025

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Jesienne wianki – sala Piekarska
Art workshops 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
- 16.30–17.30** Jesienne malowanie na płótnie – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Flat Belly – trening na płaski brzuch – sala fitness
Flat Belly – training for a flat belly – fitness room
- 18.00–22.00** 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

19.10.2025

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

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
– ROZŚWIETLAJĄCY**

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

**BODY ART ENERGY
– TRENING FUNKCJONALNY**

BODY ART ENERGY

SALA FITNESS
08.30–09.30
FITNESS ROOM

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



ROMANTYCZNY WEEKEND W SPA DLA DWOJGA

Spędź wyjątkowe chwile we dwoje w Hotelu SPA Dr Irena Eris Polanica Zdrój. Podaruj sobie luksus wypoczynku i moc przyjemności z niezapomnianej romantycznej kolacji, aromatycznych masażu w gabinecie dla par oraz pobytu, który na długo pozostanie w Waszej pamięci.

2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU, W KTÓRYM CZEKAĆ BĘDZIE NA GOŚCI POWITALNY PODARUNEK OD HOTELU ORAZ BUKIET KWIATÓW • WYŚMIENITE ŚNIADANIA W FORMIE BOGATEGO BUFETU • TRZYDANIOWĄ KOLACJĘ À LA CARTE W RESTAURACJI ART DÉCO (PAKIET NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • ROMANTYCZNĄ KOLACJĘ W OTOCZENIU ŚWIEC, NA KTÓRĄ ZAPRASZAMY DO RESTAURACJI DÉCOMPRESJA. DO MENU ZAPROPONOWANEGO PRZEZ SZEFA KUCHNI, ZAPROPONUJEMY NA POCZĄTEK WIECZORU WYŚMIENITY APERITIF, NASTĘPNIE KIELISZEK WINA DO WYBORU (BIAŁEGO LUB CZERWONEGO), A NA KONIEC WIEŃCZĄCY WSZYSTKO DIGESTIF • AROMATYCZNY MASAŻ CIAŁA DLA DWOJGA W KLIMATYCZNYM GABINECIE DLA PAR (50 MINUT) • 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 • MIEJSCE PARKINGOWE.



JESIENNY WYPOCZYNEK

Jesień to doskonały moment na oderwanie się od codzienności i podarowania sobie wyjątkowego relaksu. Odkryj spokój i odprężenie w otoczeniu malowniczej, jesiennego Polanicy-Zdroju, gdzie połączymy relaksującą atmosferę SPA z bogatą ofertą zabiegów w Kosmetycznym Instytucie. Wszystko dopełnimy niezapomnianymi wrażeniami kulinarnymi w hotelowych restauracjach. Zapraszamy na jesienny pobyt w Hotelu SPA Dr Irena Eris Polanica Zdrój.

NOCLEG W KOMFORTOWYM POKOJU (CENA ZAWIERA SPECJALNY JESIENNY RABAT) • ŚNIADANIA W FORMIE UROZMAICZONEGO BUFETU • TRZYDANIOWE KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI ART DÉCO (PAKIET NIE OBEJMUJE NAPOJÓW) • 10% ZNIŻKI NA ZABIEGI Z BOGATEJ OFERTY KOSMETYCZNEGO INSTYTUTU (ZNIŻKA NIE OBEJMUJE PAKIETÓW ZABIEGÓW, A RABATY NIE ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI) • 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 • MIEJSCE PARKINGOWE