

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

30.04–03.05.2026



## CZWARTEK / THURSDAY

30.04.2026

- 17.00–17.50 **Mobility & Stretch** – ćwiczenia rozluźniające i zwiększające mobilność – sala fitness  
Mobility & Stretch – fitness room
- 20.30–21.30 **Relaksacyjna sesja dźwiękowa mis kryształowych** – sala fitness  
– zapisy w Centrum SPA  
Relaxing session of crystal bowls – 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 17.00–22.00		
<b>Café Tomik</b> Tomik Café 08.00–22.00	<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



## RELAKSACYJNA SESJA DŹWIĘKOWA MIS KRYSTAŁOWYCH

RELAXING SESSION OF CRYSTAL BOWLS

ZAPISY W CENTRUM SPA  
20.30–21.30  
BOOKING AT THE SPA CENTRE

## PIĄTEK / FRIDAY

01.05.2026

- 10.30–12.00 **Warsztaty dla dzieci: Kolorowe latawce** – 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 **Warsztaty dla dzieci: Ciasteczkowe przyjemności** – sala Piekarska   
Workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50 **Flat Belly** – ćwiczenia na płaski brzuch – sala fitness  
Flat Belly – 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

<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

## SOBOTA / SATURDAY

02.05.2026

- 10.30–12.00 **Warsztaty dla dzieci: Pamiątka z Polanicy** 🧒  
– 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
- 13.00–15.00 **Kąpiele leśne – doświadczenie lasu wszystkimi zmysłami pod opieką przewodnika – zajęcia dla osób dorosłych – zbiórka przy recepcji hotelu (zachęcamy do wygodnego stroju)**  
Forest bathing session for adults – meet us at the reception desk
- 13.00–21.00 **Grillowanie – taras Restauracji Art Déco (dodatkowo płatne)**  
Barbecue – Art Déco Restaurant (extra paid)
- 16.00–21.00 **Popołudnie konesera – degustacja szampana – taras Restauracji Art Déco**  
Connoisseur's afternoon – Art Déco Restaurant
- 16.30–18.00 **Warsztaty dla dzieci: Wiosenne wianki** 🧒  
– sala Piekarska  
Workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50 **Body Art Energy – trening funkcjonalny poprawiający siłę i kondycję – sala fitness**  
Body Art Energy – fitness room
- 18.00–21.00 **Dobranocki z „Hotelową Ciocią”** 🧒  
– sala Piekarska  
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie”  
– Piekarska room
- 20.00–22.00 **Koncert zespołu – Klub Fotoplastykon**  
Band Concert – Fotoplastykon Club

### 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

## KĄPIELE LEŚNE

### FOREST BATHS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU  
**13.00–15.00**  
MEET US AT THE RECEPTION DESK



## JOGA – PORANNE PRZEBUDZENIE

### JOGA – MORNING SESSION

SALA FITNESS  
**08.30–09.30**  
FITNESS ROOM

## NIEDZIELA / SUNDAY

03.05.2026

- 08.30–09.30 **Joga – poranne przebudzenie – sala fitness**  
Joga – morning session – fitness room
- 10.30–12.00 **Warsztaty dla dzieci: Gipsowe figurki** 🧒  
– sala Piekarska  
Workshops for children – Piekarska 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 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

## 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

## KOLACJA NA CZTERY RĘCE

Kamil Kit, Szef Kuchni Restauracji Décompresja, zaprasza na wyjątkowe, cykliczne wydarzenia – Kolację Na Cztery Ręce. Wraz z gościem specjalnym – Tomaszem Traczem – przygotuje 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 | 15-17 MAJA 2026

