

A young girl with her eyes closed, blowing snow from her hands. She is wearing a bright yellow knit beanie and a brown quilted puffer jacket. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a snowy environment. The overall mood is peaceful and winter-themed.

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

20-26.01.2025

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 11.00–12.30** Nordic Walking & Stretch – energiczny marsz po lesie z elementami stretchingu – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – vigorous march in the forest with elements of stretching – 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** Mali mistrzowie pędzla – malowanie na sztalugach – sala Piekarska
Art workshop – animation for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Cardiovascular Trening – trening naczyniowo-sercowy – sala fitness
Cardiovascular Training – fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska 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



NORDIC WALKING & STRETCH – MARSZ PO LESIE

NORDIC WALKING & STRETCH
– OUTDOOR EXERCISES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–12.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK



**RELAKSACYJNA
SESJA DŹWIĘKOWA
MIS KRYSTAŁOWYCH**

RELAXING SESSION
OF CRYSTAL BOWLS

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

WTOREK / TUESDAY

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 11.00–11.45** Happy Flowers – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem aqua dysków – basen pływakki
Happy Flowers – swimming pool
- 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** Zimowe inspiracje w szkle – sala Piekarska
Art workshop – animation for children – Piekarska room
- 17.00–18.30** Squash – nauka podstaw – zbiórka przy recepcji hotelu
Squash – meet us at the reception desk
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska 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

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

ŚRODA / WEDNESDAY

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 11.00–12.30** Nordic Walking & Stretch – energiczny marsz po lesie z elementami stretchingu – zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – vigorous march in the forest with elements of stretching – 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** Magia koralików – projektowanie biżuterii i breloczków – sala Piekarska
Art workshop – animation for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Total Body Stretch – zajęcia rozciągające i rozluźniające – sala fitness
Total Body Stretch – muscles stretching exercises – 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



TOTAL BODY STRETCH – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE I ROZLUŹNIAJĄCE

TOTAL BODY STRETCH
– MUSCLES STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM



DUMBBELL EXERCISES – TRENING Z CIĘŻARKAMI

DUMBBELL EXERCISES
– EXERCISES WITH WEIGHTS

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM

CZWARTEK / THURSDAY

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 11.00–12.00** Slow Jogging with Stretch – zajęcia w terenie – zbiórka przy recepcji hotelu
Slow Jogging with Stretch – 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** Tworzenie figur zwierząt z pianki i gipsu – sala Piekarska
Art workshop – animation for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Dumbbell Exercises – trening z ciężarkami, poprawa siły i kondycji – sala fitness
Dumbbell Exercises – exercises with weights – fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska 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

PIĄTEK / FRIDAY

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 11.00–11.50** Power Aqua – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem hantli – basen pływacki
Power Aqua – swimming pool
- 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** Drewniane opowieści – malowanie na drewnie – sala Piekarska
Art workshop – animation for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** BAX – trening funkcjonalny, poprawiający siłę i kondycję – sala fitness
BAX – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room
- 21.00–22.00** 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 08.00–22.00	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

WARSZTATY Z TWORZENIA MAGICZNYCH ŚWIEC

MAGIC CANDLES WORKSHOP

SALA TUMSKA
15.00–17.00
TUMSKA ROOM

SOBOTA / SATURDAY

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30** Laboratorium ciekawości – wykonywanie eksperymentów i kosmicznego pyłu – sala Piekarska
Art workshop – animation 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
- 15.00–17.00** Warsztaty z tworzenia magicznych świec dla każdego (dzieci poniżej 12 lat pod opieką dorosłych) – sala Tumska
Magic candles workshop for everyone (children under 12y/o accompanied by adults) – Tumska room
- 16.30–17.30** Muzyczna impreza dla dzieci – sala Piekarska
Musical event for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Flat Belly – trening na płaski brzuch – sala fitness
Flat Belly – strengthening and modeling exercises – 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

- 08.30–09.30 Body Art Energy – trening funkcjonalny, harmonia, energia, oddech – sala fitness**
Body Art Energy – fitness room
- 10.00–18.00 Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw**
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 10.30–11.30 Słodkie arcydzieła – zabawa z ciasteczkami – sala Piekarska**
Animation for children – Piekarska room
- 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 Poszukiwanie skarbów na podstawie map – zabawy ruchowe – sala Piekarska**
Animation for children – Piekarska room
- 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

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



BODY ART ENERGY – TRENING FUNKCJONALNY

BODY ART ENERGY

SALA FITNESS
08.30–09.30
FITNESS ROOM