

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

03-09.02.2025

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

<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>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



## 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 pływacki**  
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 szkło – 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

<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



## 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

<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

## 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

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

## BODY ART ENERGY – TRENING FUNKCJONALNY

BODY ART ENERGY

SALA FITNESS  
**08.30–09.30**  
FITNESS ROOM