



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

19–25.01.2026

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka
„Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom
- 11.00–13.00** Zimowe kąpiele leśne – doświadczenie lasu wszystkimi zmysłami pod opieką przewodnika, zakończone rozgrzewającą herbatą – zajęcia dla dorosłych – zbiórka przy recepcji hotelu (zachęcamy do wygodnego i ciepłego stroju)
Forest bathing session for adults – 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** Zimowe eksperymenty artystyczne – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Roller Body – zajęcia z rollerem, z elementami pilatesu – 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

ZIMOWE KĄPIELE LEŚNE FOREST BATHING SESSION

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–13.00
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
- 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** Bransoletki i ozdoby koralikowe
– sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Dumbbell exercises – trening z ciężarkami,
poprawa siły i kondycji – sala fitness
Dumbbell exercises – fitness room
- 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
Relaxation sound session with crystal bowls
– fitness room – 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

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 – 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
- 16.30–17.30** Zimowe pejzaże na sztalugach
– sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska 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

WATER POLO DLA DZIECI

WATER POLO FOR CHILDREN

BASEN REKREACYJNY

13.00–13.30

RECREATIONAL POOL



STRETCH & RELAX – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE I ROZLUŻNIAJĄCE

STRETCH & RELAX

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
- 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** Potworki ze skarpet – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Stretch & Relax – zajęcia rozciągające
i rozluźniające – sala fitness
Stretch & Relax – 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** Koraliki na gorąco – sala Piekarska
Art workshops 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
- 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

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
20.00–21.00
BOOKING AT THE SPA CENTRE



WIECZÓR MUZYCZNY PRZY FORTEPIANIE

PIANO CHILLOUT EVENING

CAFÉ TOMIK
20.00–22.00
CAFÉ TOMIK

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** Kartki diamencikowe – 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
- 16.30–17.30** Notes małego odkrywcy – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 17.00–17.50** Six pack workout – trening
na płaski brzuch – sala fitness
Six pack workout – 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 Fabryka zimowych prezentów – sala Piekarska**
Art workshops 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 Kreatywne naklejki i kolaże – sala Piekarska**
Art workshops for children – Piekarska 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

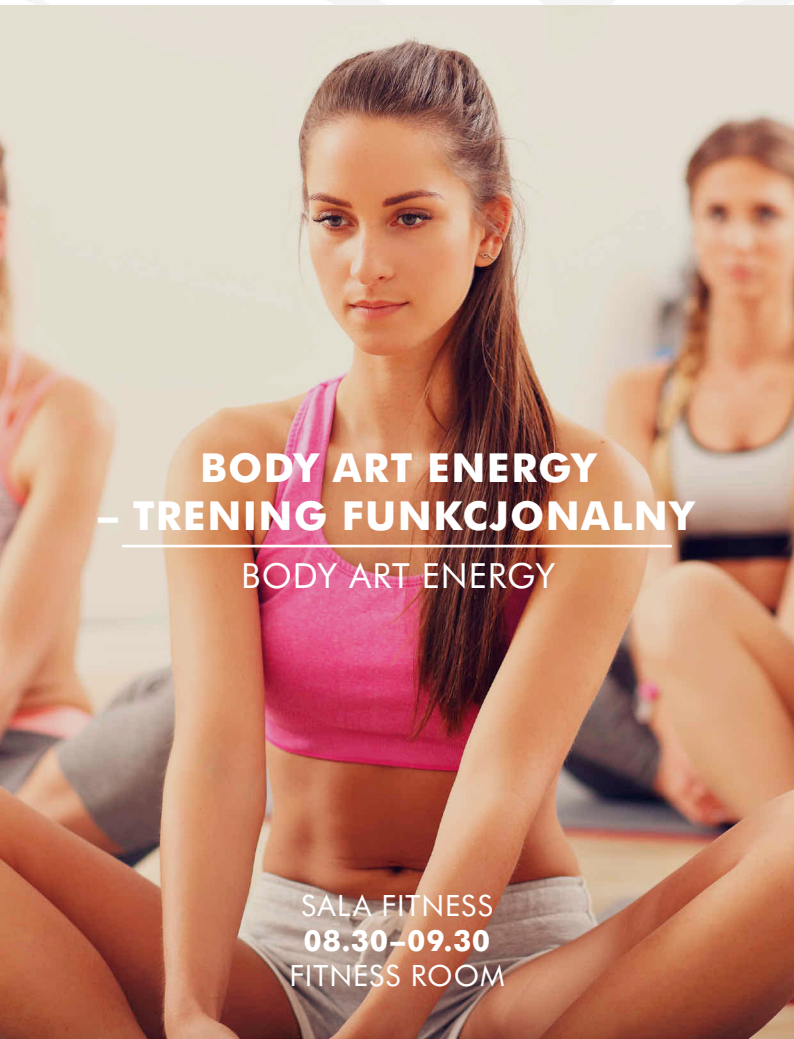
Restauracja Décompresja
Décompresja Restaurant
nieczynne / closed

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