



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

14-20.07.2025

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka
„Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom 
- 10.30–11.30** Artystyczna pracownia Mistrzów:
malowanie na mini sztalugach, tworzenie
własnych obrazów akrylowych na płótnie
– sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room 
- 11.00–12.30** Nordic Walking & Stretch – energiczny
marsz po lesie z elementami stretchingu
– 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** Malowanie natury: wykonywanie
mandali – domek w ogrodzie
Art workshops for children – garden cottage 
- 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 08.00–23.00	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

NORDIC WALKING & STRETCH

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



RELAKSACYJNA SESJA DŹWIĘKOWA MIS KRYSTAŁOWYCH

RELAXATION SOUND SESSION
WITH CRYSTAL BOWLS

ZAPISY W CENTRUM SPA
20.30–21.30
BOOKINGS 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 
- 10.30–11.30** Tworzenie ruchomych figurek z drutu
kreatywnego oraz drzewek koralikowych
– sala Piekarska 
Art workshops for children – Piekarska room
- 11.00–11.40** Gimnastyka na trawie
– zbiórka przy recepcji hotelu
(w razie niepogody sala fitness)
Morning outdoor gymnastics
– 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** Budowanie hoteli dla owadów
z drewnianych skrzynek, patyczków
i szyszek – domek w ogrodzie 
Art workshops for children – garden cottage
- 17.00–17.50** Trening pływacki – doskonalenie techniki
pływania – basen pływacki
Swimming training – swimming pool
- 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

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 08.00–23.00	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 
- 10.30–11.30** Magia świata koloru: malowanie na szkle, dekorowanie ramek i butelek – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room 
- 11.00–11.50** Power Aqua – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem sprzętów oporowych – 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 
- 14.30–16.30** Kąpiele leśne – doświadczenie lasu wszystkimi zmysłami pod opieką przewodnika, zajęcia dla dorosłych – zbiórka przy recepcji hotelu (zachęcamy do wygodnego stroju)
Forest bathing session for adults – meet us at the reception desk
- 16.30–17.30** Robienie lampionów ze słoiczków i koralików – domek w ogrodzie
Art workshops for children – garden cottage 
- 17.00–17.50** Stretch and Relax – zajęcia rozciągające i rozluźniające – sala fitness
Stretch and Relax – 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 przy muzyce na żywo – 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 08.00–23.00	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

KĄPIELE LEŚNE FOREST BATHS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
14.30–16.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK

WYCIECZKA NA ZACHÓD SŁOŃCA

TRIP TO THE SUNSET

ZAPISY W RECEPCJI HOTELU
BOOKINGS AT THE RECEPTION DESK

CZWARTEK / THURSDAY

- 10.00–18.00** Na wszystkie dzieci czeka „Hotelowa Ciocia” – sala zabaw
The „Hotel Auntie” awaits all children – playroom 
- 10.30–11.30** Rękodzieło w stylu boho: plectenie łapaczów snów z kolorowych włóczek i piórek – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room 
- 11.00–12.00** Ekonomiczne bieganie – zajęcia w parku, poprawa efektywności i techniki biegu – zbiórka przy recepcji hotelu
Economical running – efficiency and technique – 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 breloków z koralików i rzemyków – domek w ogrodzie
Art workshops for children – garden cottage 
- 17.00–17.50** Strong & Slim – trening z ciężarkami – sala fitness
Strong & Slim – exercises with weights – fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room 

Zachód słońca na Szczytniku – wycieczka Nordic Walking
– zapisy w recepcji hotelu – czas ok. 2 godzin
Nordic Walking at Sunset – Trip to the Szczytnik
– bookings at the reception desk

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 08.00–23.00	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
- 10.30–11.30** Eksperymentalna pracownia: tworzenie z książek kolorowych skrzynek na skarby – sala Piekarska
Art workshops for children – Piekarska room
- 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** Lego robotyka – tworzenie własnych robotów – sala Piekarska
Lego robotics – Piekarska room
- 17.00–17.50** BAX – trening funkcjonalny, poprawiający siłę i kondycję – sala fitness
BAX – functional training – 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
Sauna ceremonies – for adults only – bookings 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 08.00–23.00	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

AROMATYCZNE CEREMONIE SAUNOWE

SAUNA CEREMONIES

ZAPISY W CENTRUM SPA
21.00–22.00
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** Galeria rzeźby: tworzenie mini rzeźb
i amuletów – 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** Mozaika z kamyków, koralików i szkła:
tworzenie podkładek pod kubki
– domek w ogrodzie
Art workshops for children – garden cottage 
- 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 08.00–23.00	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

Wycieczka na Wschód Słońca – Szczeliniec z przewodnikiem – zapisy w recepcji hotelu
Trip to the Sunrise – Szczeliniec with a guide
– bookings at the reception desk

- 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 Filcowy przyjaciel: szycie własnych maskotek – 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 Kolorowe torebki na skarby: projektowanie własnych torebek – domek w ogrodzie**
Art workshops for children – garden cottage 
- 18.00–22.00 Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska**
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie”
– Piekarska room 
- 20.30–22.30 W starym kinie – projekcja filmu – domek w ogrodzie**
In the old cinema – movie projection
– garden cottage

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 08.00–23.00	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

WYCIECZKA NA WSCHÓD SŁOŃCA

TRIP TO THE SUNRISE

ZAPISY W RECEPCJI HOTELU
BOOKINGS AT THE RECEPTION DESK