



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

29.06–05.07.2026

ACTIVITIES PROGRAM

## PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 10.00–11.30** Morskie opowieści – skrzyneczki na skarby – sala Piekarska  
Art workshops for children – Piekarska room 
- 11.00–12.30** Nordic Walking & Stretch – energiczny marsz po lesie z elementami stretchingu  
Nordic Walking & Stretch – meet us at the reception desk
- 12.00–16.00** Gry i zabawy z „Hotelową Ciocią” – 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 
- 16.30–18.00** Eko doniczka i sadzenie mini roślin – 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
- 18.00–21.00** 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>08.00–23.00</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>



## NORDIC WALKING & STRETCH

NORDIC WALKING & STRETCH

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

**11.00–12.30**

MEET US AT THE RECEPTION DESK



# SESJA DŹWIĘKOWA MIS KRYSTAŁOWYCH

RELAXING SESSION OF CRYSTAL BOWLS

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

## WTOREK / TUESDAY

- 10.00–11.30** Zaprojektuj skarpetkową maskotę – 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 – exercises in water – swimming pool
- 12.00–16.00** Gry i zabawy z „Hotelową Ciocią” – 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
- 16.30–18.00** Painted Rocks – wykonywanie własnych kamieni – domek w ogrodzie   
Art workshops for children – garden cottage
- 18.00–21.00** 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

- 10.00–11.30 Fabryka słodkich snów – dekoracja ciasteczek – sala Piekarska**   
Art workshops for children – Piekarska room
- 12.00–16.00 Gry i zabawy z „Hotelową Ciocią” – 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
- 13.00–15.00 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
- 16.30–18.00 Jurajska przygoda – domek w ogrodzie**   
Art workshops for children – garden cottage
- 17.00–17.50 Zdrowy kręgosłup – wzmocnienie mięśni, redukcja bólu, poprawa postawy – sala fitness**  
Exercises for a healthy spine – fitness room
- 18.00–21.00 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

---

<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>17.00–22.00</b>		
<b>Café Tomik</b> Tomik Café <b>08.00–23.00</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>



## KĄPIELE LEŚNE FOREST BATHS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU  
**13.00–15.00**  
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

- 10.00–11.30** Stwórz własny kosmiczny świat – kolorowe eksperymenty – sala Piekarska   
Art workshops for children – Piekarska room
- 12.00–16.00** Gry i zabawy z „Hotelową Ciocią”   
– 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
- 16.30–18.00** Mali artyści w plenerze   
– domek w ogrodzie  
Art workshops for children – garden cottage
- 17.00–17.50** Dumbbell Exercises – trening z ciężarkami, poprawa siły i kondycji – sala fitness  
Dumbbell Exercises – fitness room
- 18.00–21.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią”   
– sala Piekarska  
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie”  
– Piekarska room

**Zachód słońca na Szczytniku – wycieczka Nordic Walking**  
(czas ok. 2,5 godziny, godzina ruchoma)  
– zapisy i informacja w recepcji hotelu  
Nordic Walking at Sunset – trip to the Szczytnik  
– bookings at the reception desk

## 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

## PIĄTEK / FRIDAY

- 10.00–11.30** Pamiątka z Polanicy – wykonywanie upominków dla najbliższych – sala Piekarska  
Art workshops for children – Piekarska room 
- 12.00–16.00** Gry i zabawy z „Hotelową Ciocią” – 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 
- 16.30–18.00** Łapacz snów – domek w ogrodzie  
Art workshops for children – garden cottage 
- 17.00–17.50** Full Body Mobility Workout – trening mobilności całego ciała – sala fitness  
Full Body Mobility Workout – fitness room
- 18.00–21.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska  
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room 
- 20.00–21.00** Aromatyczne ceremonie saunowe (wyłącznie dla osób dorosłych) – liczba miejsc ograniczona – zapisy w Centrum SPA  
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

## AROMATYCZNE CEREMONIE SAUNOWE

### 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

- 10.00–11.30 **Mozaika diamentowa i kolorowe kartki okolicznościowe – 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
- 12.00–16.00 **Gry i zabawy z „Hotelową Ciocią” – 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
- 16.30–18.00 **Bransoletki przyjaźni – domek w ogrodzie**   
Art workshops for children – garden cottage
- 17.00–17.50 **Flat Belly – trening na płaski brzuch – sala fitness**  
Flat Belly – fitness room
- 18.00–21.00 **Dobranocki z „Hotelową Ciocią” i popcornem – 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 i informacja  
w recepcji hotelu (godzina ruchoma)**

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

**10.00–11.30 Sensoplastyka i zabawy sensoryczne  
– sala Piekarska**  
Workshops for children – Piekarska room



**12.00–16.00 Gry i zabawy z „Hotelową Ciocią”  
– 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



**16.30–18.00 Kolorowe torby i torebki  
– domek w ogrodzie**  
Art workshops for children – garden cottage



**18.00–21.00 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

## WYCIEZKA NA WSCHÓD SŁOŃCA

TRIP TO THE SUNRISE

ZAPISY W RECEPCJI HOTELU  
BOOKINGS AT THE RECEPTION DESK