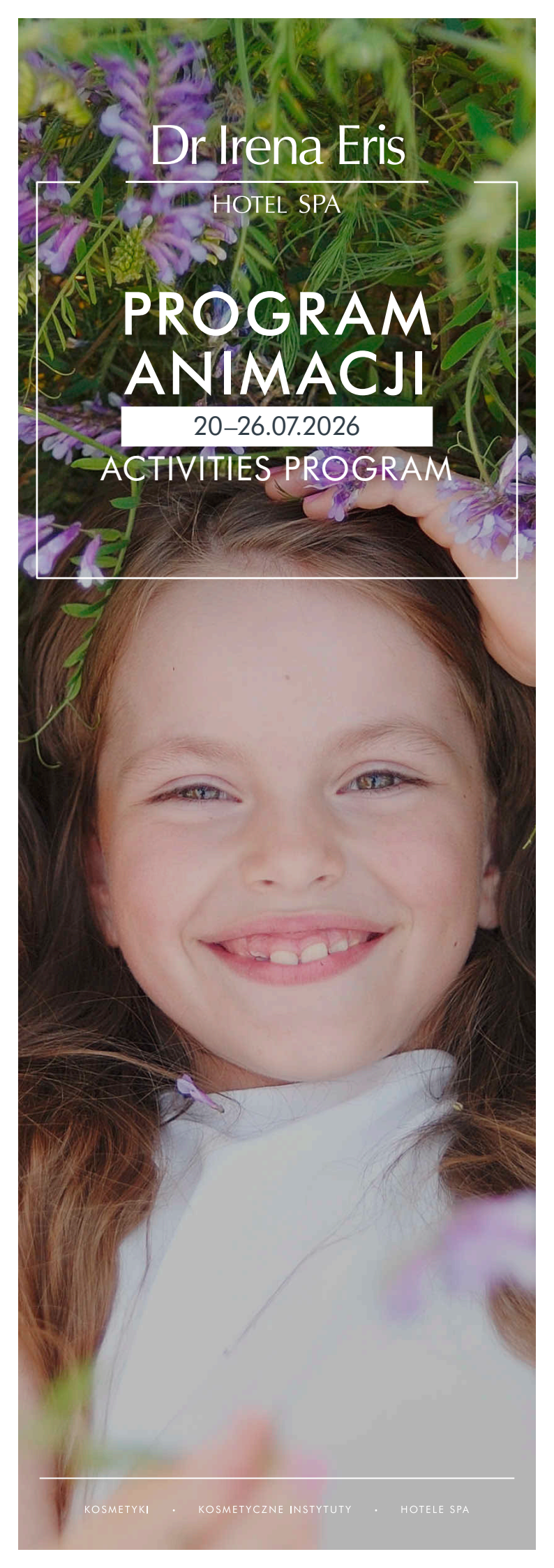




Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

20–26.07.2026

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 
- 15.00–16.00 Warsztaty gry na bębnach afrykańskich i instrumentach etnicznych – ogród**
African drums workshops – garden
- 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

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



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 pływakki
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 Jurańska 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

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
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 Exercices – trening z ciężarkami, poprawa siły i kondycji – sala fitness
Dumbbell Exercices – 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

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

- 10.00–11.30 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 Mobillity Workout – trening mobilności całego ciała – sala fitness**
Full Body Mobillity 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

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
20.00–21.00
BOOKING AT THE SPA CENTRE

FLAT BELLY – TRENING NA PŁASKI BRZUCH

FLAT BELLY – TRAINING
FOR A FLAT BELLY

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM

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 z muzyką na żywo – Klub Fotoplastykon**
Live music evening – Fotoplastykon Club

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

