



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

**PROGRAM
ANIMACJI**

26.08–01.09.2024

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 **Zabawy w kodowanie na dywanie – sala Piekarska** 
Coding games on the carpet – Piekarska room
- 10.45–13.00 **Rodzinna gra terenowa szlakiem po Polanicy – zbiórka przy recepcji hotelu** 
Family field game – meet us at the reception desk
- 11.00–12.30 **Nordic Walking & Stretch – energiczny marsz po lesie z elementami stretchingu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking 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 **Świat Dinozaurów – domek animacyjny** 
Dinosaur World – animation house
- 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

ŚWIAT DINOZAUROW DINOSAUR WORLD

DOMEK ANIMACYJNY
16.30–17.30
ANIMATION HOUSE



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 **Kocham podróże małe i duże – warsztaty plastyczno-techniczne – sala Piekarska** 
Art and technical workshops about travelling – Piekarska room
- 11.00–11.40 **Gimnastyka na świeżym powietrzu – 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 **Gra terenowa dla dzieci – szukamy owadów i roślin – domek animacyjny** 
Field game for kids – searching for insects and plants – animation house
- 17.00–17.50 **Trening pływacki dla dorosłych – basen pływacki**
Swimming training for adults – 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 **Mali konstruktorzy – kolorowy świat klocków – sala Piekarska** 
Small builders – colorful world of bricks – 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
- 16.30–17.30 **Las w słoiku i kompozycje florystyczne – domek animacyjny** 
Art classes for children – animation house
- 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

LAS W SŁOIKU I KOMPOZYCJE FLORYSTYCZNE

ART CLASSES FOR CHILDREN

DOMEK ANIMACYJNY
16.30–17.30
ANIMATION HOUSE



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 **Warsztaty Decoupage – sala Piekarska** 
Decoupage workshops – Piekarska room
- 11.00–12.00 **Ekonomiczne bieganie**
– poprawa efektywności i techniki biegu
– zbiórka przy recepcji hotelu
Running Economy – 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 **Mały artysta w terenie – malowanie na trawie – domek animacyjny** 
Painting on grass – animation house
- 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** Mali projektanci – szyjemy i projektujemy – sala Piekarska
Sewing and design – 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 
- 16.30–17.30** Eksperymentujemy – domek animacyjny
Experimenting – animation house 
- 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 – 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 08.00–23.00	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



ROZGRZEWAJĄCE CEREMONIE SAUNOWE

WARMING UP 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 **Dekorowanie ciasteczek i lizaków – sala Piekarska** 
Decorating cookies and lollipops – 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
- 16.30–17.30 **Mini disco połączone z Zumbą dla dzieci – sala Piekarska** 
Disco for children – Piekarska room
- 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 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

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 Klocki LEGO – sala Piekarska** 
LEGO Bricks – 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 Wykonywanie latawców – sala Piekarska** 
Kite making – Piekarska room
- 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 – ogród**
In the old cinema – movie projection – garden

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