



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

ANIMACJE WAKACYJNE

HOLIDAY ACTIVITIES PROGRAM

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ ZAJĘĆ W RECEPCJI CENTRUM SPA.
PLEASE BOOK FITNESS CLASSES IN ADVANCE – THE NUMBER OF PLACES IS LIMITED.

KOSMETYKI

•

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

•

HOTELE

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 10.30–12.00 **Poznajemy życie ptaków z Angry Birds**
– wykonywanie ptaków origami – sala Piekarska
Creating origami birds with the Angry Birds
– Piekarska room
- 11.00–12.30 **Nordic Walking – energiczny marsz po lesie, nauka techniki – 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**
– Centrum SPA, basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o – SPA Centre, recreational pool
- 16.00–17.30 **Ptaki i ich wędrówki – spacer edukacyjny dla dzieci**
– zbiórka przy recepcji hotelu
Birds and their migrations – educational walk for children
– meet us at the reception desk
- 17.00–17.50 **Cardiovascular Trening – trening cardio**
– Centrum SPA, sala fitness
Cardiovascular Trening – SPA Centre, fitness room
- 18.00–22.00 **Dobranocki z „Hotelową Ciocią”** – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room



**SPACER EDUKACYJNY
DLA DZIECI**

EDUCATIONAL WALK
FOR CHILDREN

CODZIENNIE
ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

16.00–17.30
EVERYDAY
MEET US AT THE RECEPTION DESK



DOBRANOCKI Z „HOTELOWĄ CIOCIĄ”

BEDTIME CARTOON
WITH „HOTEL AUNTIE”

CODZIENNIE
SALA PIEKARSKA
18.00–22.00
EVERYDAY
PIEKARSKA ROOM

WTOREK / TUESDAY

- 10.30–12.00 **Król Lew pokazuje nam życie ssaków**
– wykonywanie pacynek i kukiełek – sala Piekarska
Creating puppets with the Lion King – Piekarska room
- 11.00–11.40 **Gimnastyka na trawie – zbiórka przy recepcji hotelu**
Morning outdoor gymnastics – meet us at the reception desk
- 13.00–13.30 **Aqua Kids – aqua aerobik dla dzieci w wieku 8-12 lat** – Centrum SPA, basen rekreacyjny
Aqua Kids for children 8-12 y/o – SPA Centre, recreational pool
- 16.00–17.30 **Życie ssaków leśnych – spacer edukacyjny dla dzieci**
– zbiórka przy recepcji hotelu
Life of forest mammals – educational walk for children
– meet us at the reception desk
- 17.00–17.45 **Trening pływacki dla dorosłych** – Centrum SPA, basen rekreacyjny
Swimming training for adults – SPA Centre, recreational pool
- 18.00–22.00 **Dobranocki z „Hotelową Ciocią”** – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room

ŚRODA / WEDNESDAY

- 10.30–12.00** Z Biedronką Miraculum tworzymy gipsowe motyle i ważki – sala Piekarska
Creating plaster butterflies and dragonflies with the Miraculous Ladybug – Piekarska room
- 11.00–11.45** Power Aqua – aqua aerobik z wykorzystaniem sprzętów oporowych – Centrum SPA, basen rekreacyjny
Power Aqua – exercises in water – SPA Centre, recreational pool
- 13.00–13.30** Gry i zabawy w wodzie dla dzieci w wieku 8-12 lat – Centrum SPA, basen rekreacyjny
Water Activities for children 8-12 y/o – SPA Centre, recreational pool
- 16.00–17.30** Pracowite owady – spacer edukacyjny dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu
Hard-working insects – educational walk for children – meet us at the reception desk
- 17.00–17.50** Stretch & Relax – zajęcia rozciągające i rozluźniające – Centrum SPA, sala fitness
Stretch & Relax – muscles stretching exercises – SPA Centre, fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room
- 20.00–22.00** Piano chillout – Café Tomik
Piano chillout – Tomik Café



PIANO CHILLOUT

PIANO CHILLOUT

ŚRODA
CAFÉ TOMIK

20.00–22.00

WEDNESDAY
TOMIK CAFÉ

ZACHÓD SŁOŃCA NA SZCZYTNIKU – WYCIECZKA NORDIC WALKING

**NORDIC WALKING AT SUNSET
– TRIP TO THE SZCZYTNIK**

CZWARTEK
ZAPISY W RECEPCJI HOTELU

THURSDAY
BOOKINGS AT THE RECEPTION DESK

CZWARTEK / THURSDAY

- 10.30–12.00** Zdrowe odżywianie z laleczką LOL Surprise – zabawy ciastolinowe – sala Piekarska
Play-Doh plays with the LOL Surprise – 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 – Centrum SPA, basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o – SPA Centre, recreational pool
- 16.00–17.30** Zdrowe żywienie – spacer edukacyjny dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu
Healthy eating – educational walk for children – meet us at the reception desk
- 17.00–17.50** Dumbbell Exercises – poprawa siły i kondycji – sala fitness
Dumbbell Exercises – strengthening exercises – SPA Centre, 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

PIĄTEK / FRIDAY

- 10.30–12.00** Myszka Minnie pokazuje jak tworzyć biżuterię z recyklingu – sala Piekarska
Recycled jewelry with the Minnie Mouse – Piekarska room
- 11.00–11.45** Happy Flowers – aqua aerobik z wykorzystaniem aqua dysków – Centrum SPA, basen rekreacyjny
Happy Flowers – SPA Centre, recreational pool
- 13.00–13.30** Gry i zabawy w wodzie dla dzieci w wieku 8-12 lat – Centrum SPA, basen rekreacyjny
Water Activities for children 8-12 y/o – SPA Centre, recreational pool
- 16.00–17.30** Recykling – co to takiego? – spacer edukacyjny dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu
Recycling – what is that? – educational walk for children – meet us at the reception desk
- 17.00–17.50** BODY ART. X-ROSS – trening funkcjonalny poprawiający siłę, kondycję i sprawność ogólną – Centrum SPA, sala fitness
BODY ART. X-ROSS – strengthening exercises – SPA Centre, fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room

SOBOTA / SATURDAY

- 10.30–12.00** Co kryje w sobie las? Co można zrobić z dóbr lasu? Wykonywanie kompozycji naturalnych – sala Piekarska
What does the forest hide? Natural compositions – Piekarska room
- 11.00–12.30** Nordic Walking – energiczny marsz po lesie, nauka techniki – 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 – Centrum SPA, basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o – SPA Centre, recreational pool
- 16.00–17.30** Mieszkańcy lasu – spacer edukacyjny dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu
Forest inhabitants – educational walk for children – meet us at the reception desk
- 17.00–17.50** Płaski Brzuch – zajęcia wzmacniające i modelujące – sala fitness
Flat Belly – strengthening and modeling exercises – fitness room
- 18.00–19.00** Bal dla dzieci – sala Piekarska
Dance party for children – Piekarska room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room

NIEDZIELA / SUNDAY

- 08.30–09.30** Body ART Energy – trening funkcjonalny, harmonia, energia, oddech – Centrum SPA, sala fitness
Body ART Energy – strengthening exercises – SPA Centre, fitness room
- 10.30–12.00** Energia odnawialna. Doświadczenia i zabawa z energią odnawialną – sala Piekarska
Renewable energy. Experiences and plays with renewable energy – Piekarska room
- 11.00–12.00** Slow Jogging & Stretch – zajęcia w terenie – zbiórka przy recepcji hotelu
Slow Jogging & Stretch – meet us at the reception desk
- 13.00–13.30** Gry i zabawy w wodzie dla dzieci w wieku 8-12 lat – Centrum SPA, basen rekreacyjny
Water Activities for children 8-12 y/o – SPA Centre, recreational pool
- 16.00–17.30** Energia odnawialna – spacer edukacyjny dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu
Renewable energy – educational walk for children – meet us at the reception desk
- 17.00–17.50** Roller Body – zajęcia rozluźniające mięśnie – Centrum SPA, sala fitness
Roller Body – muscles loosening exercises – SPA Centre, fitness room
- 18.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią” – sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie” – Piekarska room



WARSZTATY DLA DZIECI

WORKSHOPS FOR CHILDREN

CODZIENNIE
SALA PIEKARSKA
10.30–12.00
EVERYDAY
PIEKARSKA ROOM