



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

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 Obrazy z mchu chrobotek – zajęcia plastyczne – sala Piekarska**
Art classes for children – 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 – basen rekreacyjny**
Water Polo for children 8-12y/o – recreational pool
- 16.30–17.30 Różnorodność świata roślin – spacer edukacyjny dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu**
Diversity of the world of plants – meet us at the reception desk
- 17.00–17.50 Cardiovascular Trening – trening cardio – sala fitness**
Cardiovascular Trening – 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 08.00–22.00	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
– ENERGICZNY MARSZ PO LESIE
NORDIC WALKING – OUTDOOR EXERCISES

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



GIMNASTYKA NA TRAWIE

MORNING OUTDOOR GYMNASTICS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–11.40
MEET US AT THE RECEPTION DESK

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 Malowanie owadów na szkle – sala Piekarska**
Art classes for children – 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 Water Polo dla dzieci w wieku 8-12 lat – basen rekreacyjny**
Water Polo for children 8-12y/o
– recreational pool
- 16.30–17.30 Niezwykły świat owadów – spacer edukacyjny dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu**
The amazing world of insects
– meet us at the reception desk
- 17.00–17.50 Trening pływacki dla dorosłych – basen rekreacyjny**
Swimming training for adults – recreational pool
- 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 17.00–22.00	
Café Tomik Tomik Café 08.00–22.00	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** Ciastolinowe zabawy – sala Piekarska
Art classes for children – Piekarska room
- 11.00–11.45** Happy Flowers – aqua aerobik
z wykorzystaniem aqua dysków
– basen rekreacyjny
Happy Flowers – recreational 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** Podwodny świat roślin – spacer edukacyjny
dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu
The underwater world of plants – meet us
at the reception desk
- 17.00–17.50** Total Body Stretch – zajęcia rozciągające
i rozluźniające – sala fitness
Total Body Stretch – 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 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 08.00–22.00	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

HAPPY FLOWERS – AQUA AEROBIK Z WYKORZYSTANIEM AQUA DYSKÓW

HAPPY FLOWERS

BASEN REKREACYJNY
11.00–11.45
RECREATIONAL POOL



EKONOMICZNE BIEGANIE – POPRAWA TECHNIKI BIEGU

**RUNNING ECONOMY
– EFFICIENCY AND TECHNIQUE**

**ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–12.00
MEET US 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 Kolorowe ciasteczka – dekorowanie ciasteczek – sala Piekarska**
Art classes for children – 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 Nasz przyjaciel jeż – spacer edukacyjny dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu**
Our friend the hedgehog – meet us at the reception desk
- 17.00–17.50 Dumbbell Exercises – poprawa siły i kondycji – sala fitness**
Dumbbell Exercises – strengthening exercises – 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 08.00–22.00	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** Szybie bryloczków z filcu – sala Piekarska
Art classes for children – Piekarska room
- 11.00–11.50** Power Aqua – ćwiczenia w wodzie
z wykorzystaniem hantli – basen rekreacyjny
Power Aqua – exercises in water
– recreational 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** Łąka o różnych porach roku
– spacer edukacyjny dla dzieci
– zbiórka przy recepcji hotelu
A meadow in different seasons
– meet us at the reception desk
- 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

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 08.00–22.00	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

BAX – TRENING FUNKCJONALNY

BAX – STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM



PŁASKI BRZUCH – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE I MODELUJĄCE

SIX PACK WORKOUT

SALA FITNESS
17.00–17.50
FITNESS ROOM

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** Las w słoiku – sala Piekarska
Art classes for children – 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 – basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o
– recreational pool
- 16.30–17.30** Życie lasu – spacer edukacyjny dla dzieci
– zbiórka przy recepcji hotelu
Life of the forest – meet us at the reception desk
- 17.00–17.50** Płaski Brzuch – zajęcia wzmacniające
i modelujące – sala fitness
Six Pack Workout – strengthening
and modeling exercises – fitness room
- 18.00–19.00** Dyskoteka dla dzieci – sala Piekarska
Disco for children – Piekarska room
- 19.00–22.00** Dobranocki z „Hotelową Ciocią”
– sala Piekarska
Bedtime cartoon with „Hotel Auntie”
– Piekarska room
- 20.00–22.00** Koncert gitarowy – Ludwik Konopko
– Café Tomik
Guitar concert – Ludwik Konopko – 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 08.00–22.00	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 Kolorowe eksperymenty Małego Naukowca – sala Piekarska
Art classes for children – 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 Water Polo dla dzieci w wieku 8-12 lat – basen rekreacyjny
Water Polo for children 8-12y/o
– recreational pool

16.30–17.30 Kumkający przyjaciele – spacer edukacyjny dla dzieci – zbiórka przy recepcji hotelu
Tooting friends – meet us at the reception desk

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 08.00–22.00	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

SLOW JOGGING & STRETCH – ZAJĘCIA W TERENIE

SLOW JOGGING & STRETCH

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–12.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK

