



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
- 17.00–18.15** Joga wśród drzew – ruch, oddech, relaks – zbiórka przy recepcji hotelu
Yoga among trees – meet us at the reception desk
- 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** Szycie 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

08.30–09.45 Energetyczna Hatha Joga poranna

– sala fitness

Hatha Yoga – 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

ENERGETYCZNA HATHA JOGA PORANNA

HATHA YOGA

SALA FITNESS

08.30–09.45

FITNESS ROOM