

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

19-22.12.2025

PIĄTEK / FRIDAY
19.12.2025

18.30–18.45 Zapraszamy na aromaterapeutyczne
19.15–19.30 seanse saunowe z Sauna Masterem
20.00–20.15 – Centrum SPA
We invite you to aromatherapeutic sauna
sessions – SPA Centre

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant 18.00–22.00	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie nieczynne / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

**AROMATERAPEUTYCZNE
SEANSE SAUNOWE**

AROMATHERAPEUTIC
SAUNA SESSIONS

CENTRUM SPA
18.30–18.45, 19.15–19.30, 20.00–20.15
SPA CENTRE

**STRETCHING
– ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE**

STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS
14.30–15.15
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY
20.12.2025

- 10.30–14.30** Zimowy spacer na Jaworzynę Krynicką
z elementami stretchingu
– zbiórka przy recepcji hotelu
Winter walk to the Jaworzyna Krynicka
with stretching elements
– meet us at the reception desk
- 14.30–15.15** Stretching – zajęcia rozciągające
i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises
– fitness room
- 18.30–18.45** Zapraszamy na aromaterapeutyczne
19.15–19.30 seanse saunowe z Sauna Masterem
20.00–20.15 – Centrum SPA
We invite you to aromatherapeutic sauna
sessions – SPA Centre
- 19.00–22.00** Klimatyczny wieczór z muzyką na żywo
w Barze Przy Kominku
Live music at the Bar Przy Kominku
- 20.30–21.30** Joga – sesja relaksacyjna „Na dobry Sen”
– sala fitness
Yoga – calming and relaxation session
– fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant 18.00–22.00	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

NIEDZIELA / SUNDAY

21.12.2025

11.40–13.00 Wycieczka do cerkwi Św. Jakuba Apostoła (wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO) oraz spotkanie kustoszem Pawłem Kąckim – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu
Visiting the Orthodox Church of St. James the Apostle (UNESCO World Heritage Site) and meeting with custodian Paweł Kącki – advance booking at the reception desk

20.30–21.30 Joga – sesja relaksacyjna „Na dobry Sen” – sala fitness
Yoga – calming and relaxation session – fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł
Szósty Zmysł Restaurant
07.30–10.30, 13.00–22.00

Restauracja Thai Time
Thai Time Restaurant
nieczynne / closed

Bar Przy Kominku
Przy Kominku Bar
07.30–23.00

Domek w Dolinie
Domek w Dolinie
11.00–19.00

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00

ZDROWY KRĘGOSŁUP – ZADBAJ O ZDROWE PLECY

HEALTHY SPINE – KEEP
YOUR BACK HEALTHY

SALA FITNESS
14.00–14.45
FITNESS ROOM

WYCIECZKA DO CERKWI ŚW. JAKUBA APOSTOŁA VISITING THE ORTHODOX CHURCH

ZBIÓRKA I WYJAZD
11.40
MEETING AND DEPARTURE

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

22.12.2025

- 14.00–14.45** Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room
- 15.00–15.45** Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 16.00–16.45** Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł
Szósty Zmysł Restaurant
07.30–10.30, 13.00–22.00

Restauracja Thai Time
Thai Time Restaurant
nieczynne / closed

Bar Przy Kominku
Przy Kominku Bar
07.30–23.00

Domek w Dolinie
Domek w Dolinie
11.00–19.00

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00