

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

30.12.2025–01.01.2026

WTOREK / TUESDAY
30.12.2025

- 11.00–12.30 Sportowym krokiem po zdrowie**
– zimowy spacer z elementami stretchingu
– zbiórka przy recepcji hotelu
Winter walk with stretching elements
– meet us at the reception desk
- 13.00–13.45 Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 14.00–14.45 Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness**
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 17.00–18.00 Joga – sesja przed Sylwestrem – sala fitness**
Yoga – pre-New Year's Eve session – 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

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



**UROCZYSTA
KOLACJA SYLWESTROWA**
NEW YEAR'S EVE GALA DINNER

RESTAURACJA SZÓSTY ZMYŚŁ
20.00–02.00
SZÓSTY ZMYŚŁ RESTAURANT



FIT BALL
– ZAJĘCIA Z PIŁKAMI
FIT BALL
– EXERCISES WITH BALLS

SALA FITNESS
14.00–14.45
FITNESS ROOM

ŚRODA / WEDNESDAY
31.12.2025

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness**
Yoga – morning session – fitness room
- 11.00–11.45 BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia kształtujące sylwetkę – sala fitness**
ABT – abdomen, thighs, buttocks
– strengthening exercises – fitness room
- 12.00–12.45 Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 19.45–20.00 Koktajl Powitalny – hotelowe lobby**
Welcome cocktail in the hotel lobby
- 20.00–02.00 Uroczysta kolacja Sylwestrowa w Restauracji Szósty Zmysł – prosimy o punktualne przybycie**
New Year's Eve gala dinner at the Szósty Zmysł Restaurant

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–15.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant nieczynne / closed	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–18.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–20.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–19.00

CZWARTEK / THURSDAY

01.01.2026

- 08.00–12.00** Śniadanie Noworoczne w Restauracji Szósty Zmysł
New Year's breakfast – Szósty Zmysł Restaurant
- 12.30–16.30** Noworoczny spacer Nordic Walking na Jaworzynę Krynicką
– zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking tour to Jaworzyna Krynicka
– meet us at the reception desk
- 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 Nidra „rozluźnienie i relaks”
– sala fitness
Nidra Yoga – calming and relaxation session
– fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 08.00–12.00, 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 11.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

NOWOROCZNY SPACER NORDIC WALKING

NORDIC WALKING TOUR

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
12.30–16.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

ULTRA C REGENIQ – ZABIEG WYGŁADZAJĄCO – ROZŚWIETLAJĄCY

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE