

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

02-06.01.2025

CZWARTEK / THURSDAY

02.01.2025

- 10.00–10.45** **Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 11.00–11.45** **Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 12.00–12.45** **Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness**
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 18.00–19.00** **Koncert i masaż misami tybetańskimi – sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu**
Tibetan bowls concert and massage – Jaworzyna room – advance booking at the reception desk

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

AROMATERAPEUTYCZNE SEANSE SAUNOWE

AROMATHERAPEUTIC SAUNA SESSIONS

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

KONCERT I MASAŻ MISAMI TYBETAŃSKIMI

TIBETAN BOWLS
CONCERT AND MASSAGE

SALA JAWORZYNA
18.00–19.00
JAWORZYNA ROOM

PIĄTEK / FRIDAY

03.01.2025

- 15.00–15.45** **Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 16.00–16.45** **Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
Total Body Conditioning – strengthening exercises – fitness room
- 18.30–18.45** **Zapraszamy na aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem**
19.15–19.30
20.00–20.15 – Centrum SPA
We invite you to aromatherapeutic sauna sessions – SPA Centre
- 19.00–20.00** **Koncert i masaż misami tybetańskimi – sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu**
Tibetan bowls concert and massage – Jaworzyna room – advance booking at the reception desk

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

SOBOTA / SATURDAY

04.01.2025

- 16.00–17.00** Koncert i masaż misami tybetańskimi – sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu
Tibetan bowls concert and massage – Jaworzyna room – advance booking at the reception desk
- 18.00–19.00** Joga – Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room
- 18.30–18.45** Zapraszamy na aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem
- 19.15–19.30** – 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
- 20.00–20.15**
- 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	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00		

JOGA – ZDROWY KRĘGOSŁUP – ZADBAJ O ZDROWE PLECY

HEALTHY SPINE – KEEP
YOUR BACK HEALTHY

SALA FITNESS
18.00–19.00
FITNESS ROOM



AQUA AEROBIC – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA AEROBIC – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
09.00–09.30
RECREATIONAL POOL

NIEDZIELA / SUNDAY

05.01.2025

- 08.00–09.00** Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 09.00–09.30** Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool
- 10.00–10.45** BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia kształtujące sylwetkę – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 11.00–12.00** Wycieczka do Muzeum Nikifora w Krynicy-Zdrój – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji – zbiórka i wyjazd o godzinie 10.40
Visiting the Nikifor Museum in Krynica Zdrój – advance booking at the reception desk – meeting and departure at 10.40
- 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 nieczynne / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00		

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

06.01.2025

- 08.00–09.00** Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–10.45** Tabata – intensywny trening
spalający tkankę tłuszczową – sala fitness
Tabata – intensive interval training
– fitness room
- 11.00–11.45** Pilates – zajęcia wzmacniające
wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 12.00–14.00** Zimowy spacer na Górę Krzyżową
– zbiórka przy recepcji hotelu
Winter walk to Góra Krzyżowa
– meet us at the reception desk

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
---	---	---	---	--	--



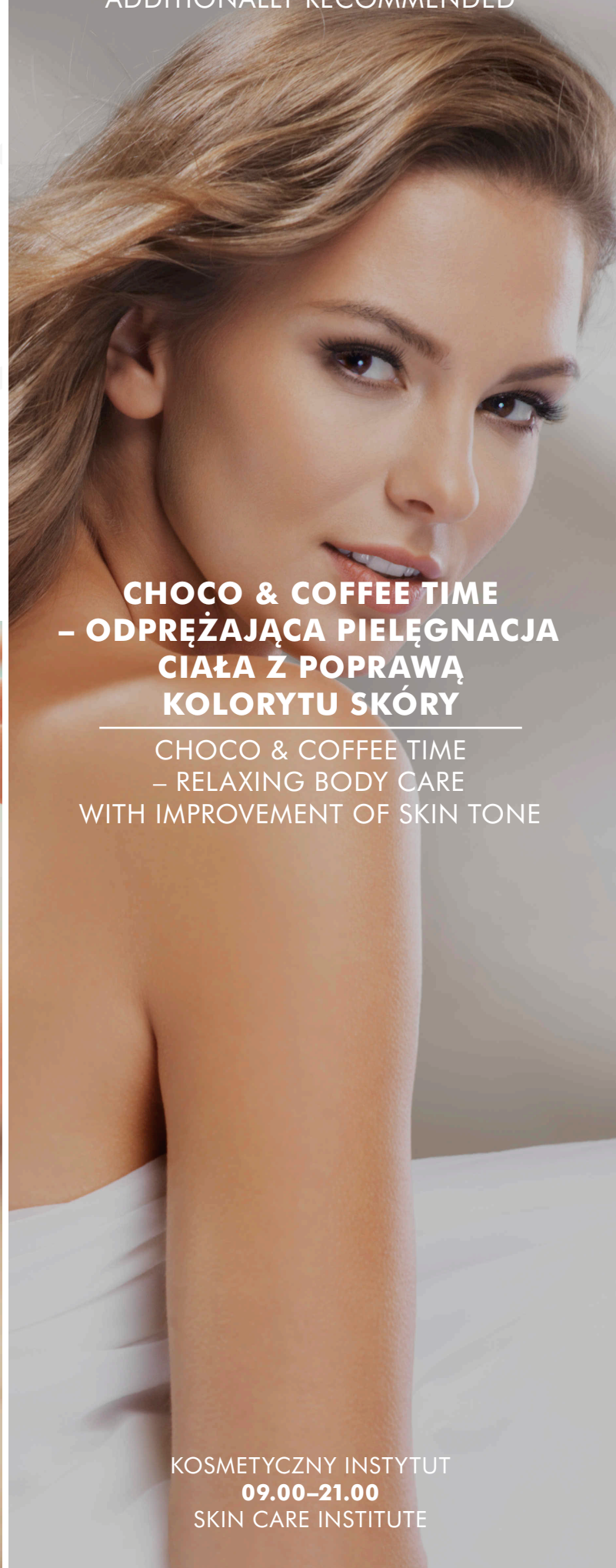
TABATA – ĆWICZENIA SPALAJĄCE TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

TABATA – FAT BURNING EXERCISES

SALA FITNESS
10.00–10.45
FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



CHOCO & COFFEE TIME – ODPRĘŻAJĄCA PIELĘGNACJA CIAŁA Z POPRAWĄ KOLORYTU SKÓRY

CHOCO & COFFEE TIME
– RELAXING BODY CARE
WITH IMPROVEMENT OF SKIN TONE

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE