

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

04-06.04.2025

PIĄTEK / FRIDAY
04.04.2025

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

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	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 nieczynne / closed		



**KONCERT I MASAŻ
MISAMI TYBETAŃSKIMI**

**TIBETAN BOWLS
CONCERT AND MASSAGE**

**SALA JAWORZYNA
17.00–18.00
JAWORZYNA ROOM**

**AROMATERAPEUTYCZNE
SEANSE SAUNOWE**

**AROMATHERAPEUTIC
SAUNA SESSIONS**

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

SOBOTA / SATURDAY
05.04.2025

09.00–09.45 Pilates – zajęcia wzmacniające
wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness room

10.00–10.45 Tabata – intensywny trening spalający
tkankę tłuszczową – sala fitness
Tabata – intensive interval training
– fitness room

11.00–11.45 Stretching – zajęcia rozciągające
i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises
– fitness room

17.00–18.00 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

18.30–18.45 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

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		

NIEDZIELA / SUNDAY

06.04.2025

09.00–09.30 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool

10.00–10.45 Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room

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

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

**AQUA AEROBIC
– ĆWICZENIA W WODZIE**

AQUA AEROBIC – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
09.00–09.30
RECREATIONAL POOL

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



WIOSENNA HARMONIA DŹWIĘKÓW

Zanurz się w magicznej atmosferze wiosny z naszym wyjątkowym pakietem Wiosenna Harmonia Dźwięków, która łączy w sobie uspakajająca moc muzyki oraz głęboki relaks jaki przynosi masaż misami tybetańskimi. To idealny sposób na regenerację i odnowę ciała i duszy, gdy dni stają się co raz dłuższe, a wieczory cieplejsze.

04–06 KWIETNIA | 16–18 MAJA
13–15 CZERWCA

SPOKOJNE ŚWIĘTA WIELKIEJNOCY

Święta Wielkanocne to dni przepięknie radością, miłością i nadzieją na nowy początek.

Aby czas ten jak najdłużej pozostał w Państwa pamięci, przygotowaliśmy program pełen wielkanocnych akcentów: śniadania z widokiem na budzącą się do życia przyrodę, koszyk ze święconką, kameralny koncert w Barze przy Kominku, aromatyczne potrawy świąteczne, których zapach przywołuje najpiękniejsze wspomnienia...

18–21 KWIETNIA

