

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

19-21.04.2024

PIĄTEK / FRIDAY

19.04.2024

- 16.00–16.45 Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
Total Body Conditioning – strengthening exercises – fitness room
- 17.00–17.45 BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia kształtujące sylwetkę – sala fitness**
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–18.45 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	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		

ZDROWY KRĘGOSŁUP – ZADBAJ O ZDROWE PLECY

HEALTHY SPINE – KEEP
YOUR BACK HEALTHY

SALA FITNESS
17.00–18.00
FITNESS ROOM



BPU – BRZUCH, POŚLADKI, UDA – ZAJĘCIA KSZTAŁTUJĄCE SYLWETKĘ

ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS

SALA FITNESS
17.00–17.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

20.04.2024

- 10.45–12.00 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
- 17.00–18.00 Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness**
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room
- 19.00–20.00 Pilates – zajęcia relaksujące i rozciągające mięśnie – sala fitness**
Pilates – muscle stretching exercises – fitness room
- 19.00–22.00 Klimatyczny wieczór z muzyką na żywo w Barze Przy Kominku**
Live music at the Bar Przy Kominku
- 20.45–21.45 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		

NIEDZIELA / SUNDAY

21.04.2024

08.00–08.45 Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room

11.00–12.00 Joga – sesja rozciągająca i wzmacniająca
– sala fitness
Yoga – stretching and strengthening 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

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
– ROZŚWIETLAJĄCY

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

JOGA
– SESJA NA DOBRY DZIEŃ

YOGA – MORNING SESSION

SALA FITNESS
08.00–08.45
FITNESS ROOM

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



WAKACJE W SPA – FIRST MINUTE

Bliskość natury sprawia, że Hotel SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ to doskonałe miejsce na letni wypoczynek. Zaznaj pełni relaksu odpoczywając na leżaku z widokiem na Jaworzynę, odnajdź spokój spacerując po okolicznych lasach, skorzystaj z wyjątkowych zabiegów w Kosmetycznym Instytucie – bierz z lata to co najlepsze i odpoczywaj...

MIN. 2 NOCLEGI W TERMINIE OD 21 CZERWCA DO 1 WRZEŚNIA • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • TRZYDANIOWE KOLACJE À LA CARTE • BOGATY PROGRAM ANIMACJI • CODZIENNE ZAJĘCIA SPORTOWE • WARSZTATY I SPOTKANIA TEMATYCZNE • SOBOTNIE KONCERTY MUZYCZNE • NIEOGRANICZONY DOSTĘP DO: CENTRUM SPA W KTÓRYM CZEKAJĄ NA GOŚCI BASEN, TRZY JACUZZI – W TYM JEDNO ZEWNĘTRZNE, ZESPÓŁ SAUN – SAUNA FIŃSKA, ŁAŻNIA PAROWA, CALDARIUM, STREFA RELAKSU • STREFA SPORTOWA – SALA FITNESS, STUDIO CARDIO, SIŁOWNIA, STÓŁ DO TENISA STOŁOWEGO, BEZPŁATNE WYPOŻYCZENIE KIJKÓW DO NORDIC WALKING • STREFA ROZRYWKI W KLUBIE REBUS – ODDAJEMY DO DYSPOZYCJI GOŚCI BILARD, PIŁKARZYKI, RZUTKI, KONSOLĘ PLAYSTATION 5, GRY PLANSZOWE ORAZ KĄCIK CZYTELNICZY • MIEJSCA PARKINGOWE.



AKTYWNE ODCHUDZANIE Z DIETĄ NISKOKALORYCZNA

Przyjemne odchudzanie w luksusie blisko natury, w atmosferze ciepła, spokoju i odprężenia sprawi, że poczujecie się Państwo cudownie lekko. Perfekcyjnie, indywidualnie dobrany zestaw zabiegów i ćwiczeń w połączeniu z dietą zapewniają najwyższej klasy specjaliści.

07-17 CZERWCA | 16-26 SIERPANIA
04-14 PAŹDZIERNIKA | 06-16 GRUDNIA



DNI Z JOGĄ

Zapraszamy na dni z jogą. To wyjątkowy czas, kiedy zadbasz o zdrowie i samorozwój. Podstawą jogi jest praca z ciałem i oddechem, a także emocjami i umysłem. Sesję o różnym poziomie intensywności poprowadzi wieloletnia instruktorka fitness – Beata Frohlich, członkini Polskiego Stowarzyszenia "Joga Iyengara", specjalizująca się w jodze i pilatesie.

05-10 MAJA | 15-20 WRZEŚNIA
17-22 LISTOPADA