

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

26-28.04.2024

## PIĄTEK / FRIDAY

26.04.2024

- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**  
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 17.00–17.45 Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**  
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 18.00–18.45 Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**  
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

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



## AQUA AEROBIC – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA AEROBIC – EXERCISES IN WATER

**BASEN REKREACYJNY**  
**15.00–15.45**  
RECREATIONAL POOL

**PILATES**  
**– ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE**  
PILATES – STRENGTHENING EXERCISES

**SALA FITNESS**  
**16.00–16.45**  
FITNESS ROOM

## SOBOTA / SATURDAY

27.04.2024

- 09.40–11.00 Wycieczka do Muzeum Nikifora w Krynicy-Zdrój – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji**  
Visiting the Nikifor Museum in Krynica Zdrój – advance booking at the reception desk
- 14.00–14.45 Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**  
Total Body Conditioning – strengthening exercises – fitness room
- 15.00–15.45 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen**  
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool
- 17.00–18.00 Zumba dla każdego – sala fitness**  
Zumba for everyone – fitness room
- 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

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



**NIEDZIELA / SUNDAY**

28.04.2024

- 08.00–09.00** Joga – sesja energetyzująca  
„Na dobry początek dnia” – sala fitness  
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–10.45** Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness  
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 11.00–11.45** Zdrowy kręgosłup – zadbaj o zdrowe plecy  
– sala fitness  
Healthy spine – keep your back healthy  
– fitness room

**GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS**

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

**DODATKOWO POLECAMY**

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**ULTRA C REGENIQ  
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO  
– ROZŚWIETLAJĄCY**

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING  
AND BRIGHTENING THERAPY

**ZDROWY KRĘGOSŁUP  
– ZADBAJ O ZDROWE PLECY**

HEALTHY SPINE – KEEP  
YOUR BACK HEALTHY

SALA FITNESS  
**11.00–11.45**  
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 NISKOKALORYCZNĄ

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