

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

17-19.05.2024

## PIĄTEK / FRIDAY

17.05.2024

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

19.00–19.15 **Zapraszamy na aromaterapeutyczne**  
19.45–20.00 **seanse saunowe z Sauna Masterem**  
20.30–20.45 **– 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  
18.00–22.00

Bar Przy Kominku  
Przy Kominku Bar  
07.30–23.00

Domek w Dolinie  
Domek w Dolinie  
nieczynny / closed

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

19.00–19.15, 19.45–20.00, 20.30–20.45  
SPA CENTRE



## TABATA – ĆWICZENIA SPALAJĄCE TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

TABATA – FAT BURNING EXERCISES

SALA FITNESS  
10.00–10.45  
FITNESS ROOM

## SOBOTA / SATURDAY

18.05.2024

09.00–09.45 **Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness**  
Fit Ball – exercises with balls – 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

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  
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

**NIEDZIELA / SUNDAY**

19.05.2024

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

**10.00–10.45 Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**  
Total Body Conditioning – strengthening 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

**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

**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



## 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 SIERPNIA  
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.

15-20 WRZEŚNIA | 17-22 LISTOPADA