

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

24-26.05.2024



## PIĄTEK / FRIDAY

24.05.2024

- 16.00–16.45 Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**  
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 17.00–17.45 Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**  
Total Body Conditioning – 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

<b>Restauracja Szósty Zmysł</b> Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Thai Time</b> Thai Time Restaurant 18.00–22.00	
<b>Bar Przy Kominku</b> Przy Kominku Bar 07.30–23.00	<b>Domek w Dolinie</b> Domek w Dolinie nieczynny / closed	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00



## TABATA – ĆWICZENIA SPALAJĄCE TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

TABATA – FAT BURNING EXERCISES

SALA FITNESS  
**16.00–16.45**  
FITNESS ROOM

## WĘDRÓWKA SZLAKIEM LEŚNEGO PRZEWODNIKA TURYSTYCZNEGO

WALKING TOUR ALONG FOREST PATHS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTEŁU  
**10.00–13.00**  
MEET US AT THE RECEPTION DESK

## SOBOTA / SATURDAY

25.05.2024

- 10.00–13.00 Wędrówka szlakiem Leśnego Przewodnika Turystycznego – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Walking tour along forest paths – meet us at the reception desk
- 14.00–17.00 Pokaz makijażu połączony z poradami o pielęgnacji twarzy z Kosmetologiem Justyną Klimek – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc – sala Jaworzyna**  
Make-up presentation and facial care advice – please book in advance – sala Jaworzyna
- 17.00–18.00 Joga dla kręgosłupa – wzmacnianie, rozciąganie i rozluźnianie – sala fitness**  
Yoga for the spine – strengthening, stretching and relaxation – fitness room
- 19.00–20.00 Pilates – zajęcia wzmacniające mięśnie głębokie – sala fitness**  
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 19.00–22.00 Klimatyczny wieczór z muzyką na żywo w Barze Przy Kominku**  
Live music at the Bar Przy Kominku
- 20.30–21.30 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 18.00–22.00	
<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**

26.05.2024

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

**11.00–12.00** Zajęcia taneczne połączone z aerobikiem  
– sala fitness  
Dance classes with aerobic – 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 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