

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

30.05–01.06.2025

PIĄTEK / FRIDAY
30.05.2025

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

**BPU – BRZUCH,
POŚLADKI, UDA – ZAJĘCIA
KSZTAŁTUJĄCE SYLWETKĘ**

ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS

SALA FITNESS
09.30–10.15
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY
31.05.2025

- 08.30–09.15** Stretching – zajęcia rozciągające
i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises
– fitness room
- 09.30–10.15** BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia
kształtujące sylwetkę – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks
– strengthening exercises – fitness room
- 10.30–13.00** Wiosenny spacer na Górę Krzyżową
połączony z nauką marszu Nordic Walking
– zbiórka przy recepcji hotelu
Walk to the Góra Krzyżowa – a walk with
Nordic Walking elements – meet us 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
- 20.30–21.30** 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 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

01.06.2025

08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning 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

**JOGA
– SESJA NA DOBRY DZIEŃ**

YOGA – MORNING SESSION

SALA FITNESS
08.00–09.00
FITNESS ROOM

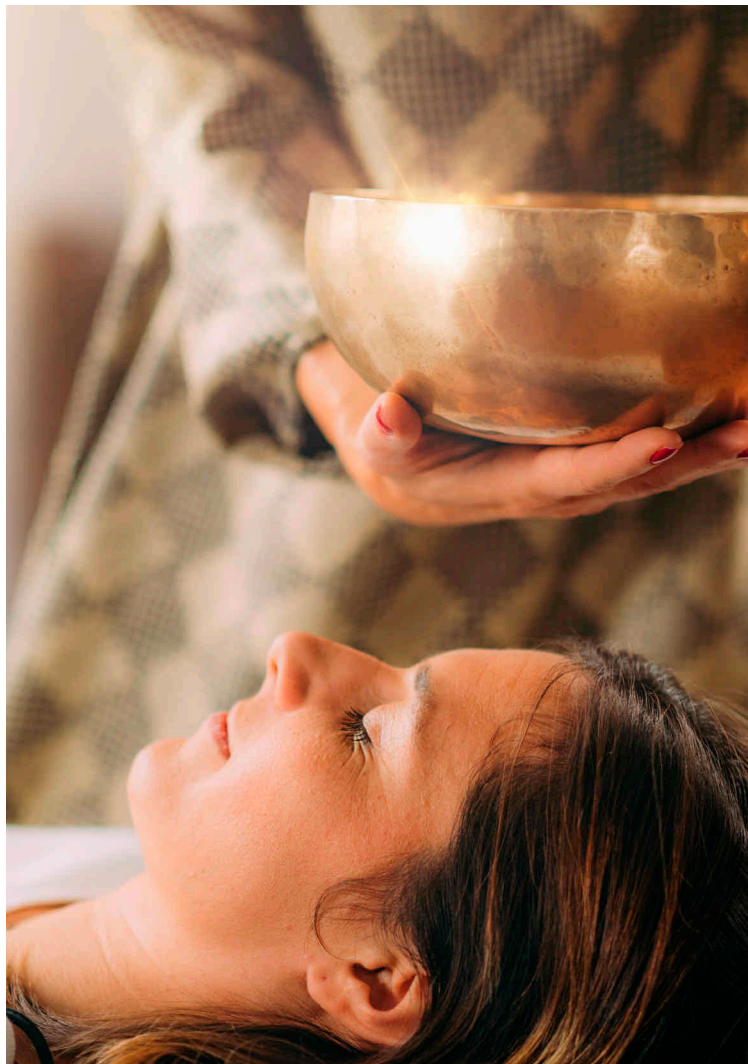
DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**CHOCO & COFFEE TIME
– ODPRĘŻAJĄCA PIELĘGNACJA
CIAŁA Z POPRAWĄ
KOLORYTU SKÓRY**

CHOCO & COFFEE TIME
– RELAXING BODY CARE
WITH IMPROVEMENT OF SKIN TONE

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.

06–08 CZERWCA

CZERWCÓWKA – KLIMATYCZNY DŁUGI WEEKEND

Jeśli marzysz o chwili wytchnienia, połączeniu z naturą oraz harmonii ducha i ciała to nasz hotel otwiera drzwi do świata relaksu, ruchu i piękna, gdzie każdy dzień jest wyjątkowy.

Zapraszamy na klimatyczny weekend, podczas którego każdy znajdzie coś co lubi. Niezapomniane doznania kulinarne, warsztaty tematyczne oraz spacerunki góorskimi szlakami czy też koncerty z muzyką na żywo to tylko część zaplanowanych atrakcji.

18–22 CZERWCA

