

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM  
ANIMACJI

26-28.06.2026

ACTIVITIES PROGRAM

## PIĄTEK / FRIDAY

26.06.2026

- 09.40–12.00 **Wycieczka na Zamek w Muszynie**  
– spacer po malowniczej Baszcie z widokami na dolinę Popradu – prosimy o wcześniejszą rezerwację w recepcji hotelu  
Guided tour to the castle in Muszyna  
– advance booking at the reception desk
- 16.00–16.45 **BPU – zajęcia wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków oraz ud – sala fitness**  
ABT – abdomen, thighs, buttocks  
– strengthening exercises – fitness room
- 17.00–17.45 **TBC – zajęcia wzmacniające – sala fitness**  
TBC – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–18.45 **Stretching – ćwiczenia rozciągające mięśnie – sala fitness**  
Stretching – 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

## WĘDRÓWKA SZLAKIEM LEŚNEGO PRZEWODNIKA TURYSTYCZNEGO

WALKING TOUR ALONG FOREST PATHS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

10.00–12.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK



## WYCIECZKA NA ZAMEK W MUSZYNIE

GUIDED TOUR TO  
THE CASTLE IN MUSZYNA

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU  
09.40–12.00  
MEET US AT THE RECEPTION DESK

## SOBOTA / SATURDAY

27.06.2026

- 10.00–12.00 **Wędrówka szlakiem Leśnego Przewodnika Turystycznego Wiesława Nowaka, który opowie o budzącej się do życia beskidzkiej przyrodzie, faunie i florze tutejszych lasów – zbiórka przy recepcji hotelu**  
A walk led by forest guide Wiesław Nowak, who will talk about the Beskid nature coming to life – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45 **Fit Ball – ćwiczenia wzmacniające mięśnie, poprawiające równowagę – sala fitness**  
Fit Ball – 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 – ćwiczenia rozciągające mięśnie – sala fitness**  
Stretching – 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

### 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

28.06.2026

- 11.40–13.00** Wycieczka do cerkwi Św. Jakuba Apostoła (wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO) oraz spotkanie kustoszem Pawłem Kąckim – prosimy o wcześniejszą rezerwację 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
- 18.00–19.00** 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** Praktyka jogi dla prowadzących siedzący tryb życia – jak wzmacniać i rozciągać ciało – sala fitness  
Yoga – session for people with a sedentary lifestyle – fitness room
- 20.30–21.30** Joga na dobry sen – zajęcia wyciszające na dobranoc – 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

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

YOGA

SALA FITNESS  
19.00–20.00, 20.30–21.30  
FITNESS ROOM



KOSMETYCZNY INSTYTUT  
09.00–21.00  
SKIN CARE INSTITUTE

## POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza i wywiad kosmetyczny, na podstawie których precyzyjnie określamy aktualne potrzeby skóry i proponujemy idealnie dobraną kurację.



## KLUB REBUS

Zapraszamy do Klubu Rebus, w którym do Państwa dyspozycji oddajemy piłkarzyki, konsolę PlayStation 5, gry planszowe, kącik czytelniczy wraz z hotelową biblioteczką. Za dodatkową opłatą jest możliwość skorzystania z bilardu i rzutek – szczegółowe informacje dostępne w recepcji.