

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

06-08.09.2024

PIĄTEK / FRIDAY

06.09.2024

- 17.00–17.45 **Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 18.00–18.45 **Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
Total Body Conditioning – strengthening exercises – fitness room
- 20.00 **Opowieści o winach Polskich i degustacja win lokalnej Winnicy Gródek – zapraszamy do Baru Przy Kominku**
Stories about Polish wines and wine tasting from the local Gródek winery – 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 nieczynne / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie nieczynne / closed		



KIERMASZ PRODUKTÓW LOKALNYCH I RĘKODZIEŁA

MARKETPLACE OF LOCAL PRODUCTS AND HANDICRAFTS

LOBBY
09.00–12.00
LOBBY



OPOWIEŚCI O WINACH POLSKICH I DEGUSTACJA WIN

STORIES ABOUT POLISH WINES AND WINE TASTING

BAR PRZY KOMINKU
20.00
BAR PRZY KOMINKU

SOBOTA / SATURDAY

07.09.2024

- 09.00–12.00 **Kiermasz produktów lokalnych i rękodzieła, prezentowanego przez bohaterów „Dr Irena Eris Tasty Stories”**
Marketplace of local products and handicrafts, featured by the "Dr Irena Eris Tasty Stories" characters
- 12.30–14.30 **Warsztaty wykonywania biżuterii z koronki klockowej, prowadzone przez koronczarkę z Bobowej, Beatę Rzęcę – sala Jaworzyna**
Workshops on jewellery making out of block lace, led by Beata Rzęca, a lace maker from Bobowa – Jaworzyna room
- 17.00–17.45 **Zdrowy kręgosłup – zajęcia wzmacniające i rozciągające mięśnie – sala fitness**
Healthy spine – keep your back healthy – fitness room
- 18.00–18.45 **BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia kształtujące sylwetkę – sala fitness**
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 19.00–22.00 **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 nieczynne / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie nieczynne / closed		

NIEDZIELA / SUNDAY

08.09.2024

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

10.00–10.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – 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
nieczynne / closed

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**HYDROGEN FACE MESO-CARE
WYGŁADZAJĄCO-NAWILŻAJĄCY
ZABIEG WODOROWY NA TWARZ**

HYDROGEN FACE MESO-CARE
SMOOTHING AND MOISTURISING
HYDROGEN FACIAL TREATMENT

**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

SPOKOJNE ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA

Poczuj magię Świąt Bożego Narodzenia w Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+. Niezapomniana atmosfera, blask kominka o zmroku, kameralne koncerty muzyczne, unoszący się zapach cytrynowych ciasteczek...

Spędź te najpiękniejsze chwile w wyjątkowym miejscu, gdzie Szef Kuchni zachwyci smakami świątecznych potraw, a zabiegi w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris dopełnią pobyt wyjątkowymi chwilami błędnego relaksu.



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.

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

