



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

18-20.09.2026

PIĄTEK / FRIDAY

18.09.2026

- 16.00–16.45 Pilates – wzmocnienie mięśni głębokich, uelastycznienie ciała oraz redukcja stresu – sala fitness**
Pilates – strengthening core muscles, improving flexibility and reducing stress – fitness room
- 17.00–17.45 Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness**
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room
- 18.00–18.30 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen**
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool

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

TABATA – ĆWICZENIA SPALAJĄCE TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

TABATA – FAT BURNING EXERCISES

SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

ZDROWY KRĘGOSŁUP – ZADBAJ O ZDROWE PLECY

HEALTHY SPINE – KEEP
YOUR BACK HEALTHY

SALA FITNESS
17.00–17.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

19.09.2026

- 10.00–10.45 Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 11.00–11.45 Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 12.00–14.00 Spacer na Górę Krzyżową – spacer z elementami stretchingu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Walk to the Góra Krzyżowa – a walk with stretching elements – meet us at the reception desk
- 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

20.09.2026

09.40–11.00 Wycieczka do Muzeum Nikifora w Krynicy Zdrój – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu
Visiting the Nikifor Museum in Krynica Zdrój
– advance booking at the reception desk

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

**WYCIECZKA
DO MUZEUM NIKIFORA**
VISITING THE NIKIFOR MUSEUM

ZBIÓRKA I WYJAZD
09.40
MEETING AND DEPARTURE

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
-ROZŚWIETLAJĄCY**

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

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.