

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

20-22.09.2024

## PIĄTEK / FRIDAY

20.09.2024

18.00–19.00 **Koncert i masaż misami tybetańskimi z Panią Sylwią Kowalską – sala fitness**  
Tibetan bowls concert and massage  
– fitness room

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  
nieczynne / 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



## KONCERT I MASAŻ MISAMI TYBETAŃSKIMI

TIBETAN BOWLS  
CONCERT AND MASSAGE

SALA FITNESS  
17.00–18.00  
FITNESS ROOM

## SOBOTA / SATURDAY

21.09.2024

10.30–12.00 **Wycieczka do cerkwi Św. Jakuba Apostoła (wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO) oraz spotkanie kustoszem Pawłem Kąckim – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc 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

17.00–18.00 **Koncert i masaż misami tybetańskimi z Panią Sylwią Kowalską – sala fitness**  
Tibetan bowls concert and massage  
– fitness room

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 **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**

22.09.2024

**09.00–09.45 Pilates – zajęcia wzmacniające  
wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**  
Pilates – strengthening exercises – fitness room

**10.00–10.45 Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness**  
Fit Ball – exercises with balls – 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



**FIT BALL  
– ZAJĘCIA Z PIŁKAMI**

**FIT BALL  
– EXERCISES WITH BALLS**

**SALA FITNESS  
10.00–10.45  
FITNESS ROOM**

**DODATKOWO POLECAMY**

ADDITIONALLY RECOMMENDED



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

HYDROGEN FACE MESO-CARE  
SMOOTHING AND MOISTURISING  
HYDROGEN FACIAL TREATMENT

**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 cynamonowych 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.

17-22 LISTOPADA

