



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

25-27.09.2026

PIĄTEK / FRIDAY

25.09.2026

18.00–18.45 Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room

20.30–21.30 Joga – rozciąganie i relaksacja – sala fitness
Yoga – 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
nieczynne / closed

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00

ZDROWY KRĘGOSŁUP – ZADBAJ O ZDROWE PLECY

HEALTHY SPINE – KEEP
YOUR BACK HEALTHY

SALA FITNESS
18.00–18.45
FITNESS ROOM

WĘDRÓWKA SZLAKIEM LEŚNEGO PRZEWODNIKA TURYSTYCZNEGO

WALKING TOUR ALONG FOREST PATHS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

11.00–13.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

26.09.2026

11.00–13.00 Wędrówka szlakiem Leśnego Przewodnika Turystycznego Wiesława Nowaka, który opowie o 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 – meet us at the reception desk

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

17.00–18.00 Joga – sesja rozciągająca – sala fitness
Yoga – stretching session – fitness room

19.00–22.00 Klimatyczny wieczór z muzyką na żywo w Barze Przy Kominku
Live music at the Bar Przy Kominku

20.00–21.00 Joga na dobry sen – sesja relaksacyjna – 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

27.09.2026

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



**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.