



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

17-19.10.2025

PIĄTEK / FRIDAY

17.10.2025

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 nieczynny / 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

KĄPIEL LEŚNA Z ELEMENTAMI LASOTERAPII

FOREST BATH

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

10.00–13.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

18.10.2025

10.00–13.00 Kąpiel Leśna z elementami lasoterapii
z certyfikowaną przewodniczką Dominiką
Malik – prosimy o wcześniejszą rezerwację
miejsc w recepcji

Forest bathing with a guide – advance booking
at the reception desk

15.00–15.45 Stretching – zajęcia rozciągające
i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises
– fitness room

16.00–16.45 BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia
kształtujące sylwetkę – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks
– strengthening exercises – fitness room

17.00–17.45 Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness
Fit Ball – exercises with balls – 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 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

19.10.2025

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

**10.00–10.30 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
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**

**AQUA AEROBIC
– ĆWICZENIA W WODZIE**

AQUA AEROBIC – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
10.00–10.30
RECREATIONAL POOL

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.