

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

31.10–03.11.2024

## CZWARTEK / THURSDAY

31.10.2024

**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

### 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

## TOTAL BODY CONDITIONING – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

TOTAL BODY CONDITIONING  
– STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS  
**18.00–18.45**  
FITNESS ROOM

## AROMATERAPEUTYCZNE SEANSE SAUNOWE

AROMATHERAPEUTIC  
SAUNA SESSIONS

CENTRUM SPA  
**18.30–18.45, 19.15–19.30, 20.00–20.15**  
SPA CENTRE

## PIĄTEK / FRIDAY

01.11.2024

**11.00–13.00** **Jesienny spacer na Górę Krzyżową**  
– zbiórka przy recepcji hotelu  
Walk to the Góra Krzyżowa  
– meet us at the reception desk

**14.00–14.45** **Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness**  
Fit Ball – exercises with balls – fitness room

**15.00–15.45** **Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness**  
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room

**18.30–18.45** **Zapraszamy na aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem**  
**19.15–19.30**  
**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  
11.00–19.00

Kosmetyczny Instytut  
Skin Care Institute  
09.00–21.00

Centrum SPA  
SPA Centre  
07.00–22.00

## SOBOTA / SATURDAY

02.11.2024

- 09.00–09.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**  
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 10.00–14.00 Nordic Walking – spacer z kijkami na Jaworzynę Krynicką – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Nordic Walking – a walk to Jaworzyna Krynicka – meet us at the reception desk
- 14.00–17.00 Warsztaty makijażu wieczorowego z elementami artystycznego zdobienia halloween'owego z Kosmetologiem Justyną Klimek – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc – sala Jaworzyna**  
Evening make-up workshop with elements of artistic Halloween decoration with cosmetologist Justyna Klimek – please book in advance – Jaworzyna room
- 18.30–18.45 Zapraszamy na aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem**  
**19.15–19.30 – 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

<b>Restauracja Szósty Zmysł</b> Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00	<b>Restauracja Thai Time</b> Thai Time Restaurant 18.00–22.00		
<b>Bar Przy Kominku</b> Przy Kominku Bar 07.30–23.00	<b>Domek w Dolinie</b> Domek w Dolinie 11.00–19.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00

## WARSZTATY MAKIAŻU WIECZOROWEGO EVENING MAKE-UP WORKSHOP

SALA JAWORZYNA  
14.00–17.00  
JAWORZYNA ROOM

## AQUA AEROBIC – ĆWICZENIA W WODZIE AQUA AEROBIC – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY  
10.00–10.30  
RECREATIONAL POOL

## NIEDZIELA / SUNDAY 03.11.2024

- 09.00–09.30 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen**  
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool
- 10.00–10.45 Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**  
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Szósty Zmysł</b> Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00	<b>Restauracja Thai Time</b> Thai Time Restaurant nieczynne / closed		
<b>Bar Przy Kominku</b> Przy Kominku Bar 07.30–23.00	<b>Domek w Dolinie</b> Domek w Dolinie 11.00–19.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00

## 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.

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. Sesje o różnym poziomie intensywności poprowadzi wieloletnia instruktorka fitness – Beata Frohlich, członkini Polskiego Stowarzyszenia "Joga Iyengara", specjalizująca się w jodze i pilatesie.

17-22 LISTOPADA

