

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

06–08.11.2026

KOSMETYKI • KOSMETYCZNE INSTYTUTY • HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY
06.11.2026

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



ZDROWY KRĘGOSŁUP – ZADBAJ O ZDROWE PLECY
HEALTHY SPINE – KEEP YOUR BACK HEALTHY

SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY
07.11.2026

09.00–09.45 **Pilates – wzmocnienie mięśni głębokich, uelastycznienie ciała oraz redukcja stresu – sala fitness**
Pilates – strengthening core muscles, improving flexibility and reducing stress – fitness room

10.00–10.45 **Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room

11.00–11.45 **Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness**
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room

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

20.30–21.30 **Joga na dobry sen – sesja wyciszająca na dobranoc – 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
08.11.2026

08.00–09.00 **Joga – sesja energetyzująca na dobry początek dnia – sala fitness**
Yoga – morning session – fitness room

11.40–13.00 **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

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

ZIMA Z FREE SKI JAWORZYNA
– SKIPASS W PREZENCIE!

Bądź pierwszy na stoku w tym sezonie i ciesz się magią zimy w otoczeniu pięknych gór!

W Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ oferujemy nie tylko wspaniały wypoczynek, ale również bezpośredni dostęp do najlepszych tras narciarskich. Specjalna oferta dla narciarzy – w cenie noclegu dla każdej osoby całodniowy skipass na Jaworzynę Krynicką, na każdą dobę pobytu! Połącz narciarskie emocje z pełnym relaksem.

Oferta ważna w terminie od 01 do 22 grudnia 2026 oraz od 01 do 31 marca 2027 (z wyłączeniem Świąt Wielkiejnocy).



SYLWESTER – MUZYCZNY WIECZÓR NOWOROCZNY Z KWARTETEM

Za oknami zimowy krajobraz Beskidu Sądeckiego, przy stole wykwintna, siedmiodaniowa kolacja degustacyjna, kieliszek szampana o północy i subtelne brzmienia muzyki na żywo w wykonaniu wyjątkowego kwartetu jazzowego. To propozycja dla tych, którzy cenią elegancję, kameralną atmosferę i celebrację najpiękniejszych chwil bez zgiełku wielkich bali. W otoczeniu luksusowego SPA, doskonałej kuchni i relaksującej muzyki. Rozpocznij Nowy Rok dokładnie tak, jak chcesz – spokojnie, z klasą i w doskonałym nastroju.

MINIMUM 1 NOCLEG
30 GRUDNIA 2026 – 3 STYCZNIA 2027

SKI & SPA
– ZIMA, NA KTÓRĄ CZEKASZ

Ferie w górach mają swój rytuał. Śnieżny poranek na stoku Jaworzyny Krynickiej, powrót do ciepłego i komfortowego hotelu, chwila relaksu w SPA, dobra kolacja i wieczór przy kominku. W Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ połączysz aktywny wypoczynek z prawdziwym relaksem. Bliskość Jaworzyny Krynickiej pozwala w pełni cieszyć się zimą, a rozbudowana oferta hotelu sprawia, że równie przyjemnie jest zostać na miejscu. Czekają na Ciebie komfortowe pokoje, wyśmienita kuchnia w Restauracji Szósty Zmysł i Thai Time, Centrum SPA z widokiem na góry oraz Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris z bogatą ofertą zabiegów. Zarezerwuj i ciesz się zimą w swoim rytmie.

DOWOLNA DŁUGOŚĆ POBYTU | 4 STYCZNIA – 28 LUTEGO 2027