

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

13–15.11.2026

KOSMETYKI • KOSMETYCZNE INSTYTUTY • HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY
13.11.2026

17.00–17.45 **Pilates – wzmocnienie mięśni głębokich, uelastycznienie ciała oraz redukcja stresu – sala fitness**
Pilates – strengthening core muscles, improving flexibility and reducing stress – fitness room

18.00–18.45 **Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

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



TABATA – ĆWICZENIA SPALAJĄCE TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ
TABATA – FAT BURNING EXERCISES

SALA FITNESS
18.00–18.45
FITNESS ROOM



FIT BALL – ZAJĘCIA Z PIŁKAMI
FIT BALL – EXERCISES WITH BALLS

SALA FITNESS
10.00–10.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY
14.11.2026

09.00–09.45 **Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room

10.00–10.45 **Fit Ball – ćwiczenia wzmacniające mięśnie (brzucha, grzbietu i pośladków), poprawiające stabilizację i równowagę jednocześnie odciążając stawy – sala fitness**
Fit Ball – strengthening exercises – 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

18.30–18.45
19.15–19.30
20.00–20.15 **Zapraszamy na aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem – 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	Restauracja Thai Time		
Szósty Zmysł Restaurant	Thai Time Restaurant		
07.30–10.30, 13.00–22.00	18.00–22.00		
Bar Przy Kominku	**Domek w Dolinie**	**Kosmetyczny Instytut**	**Centrum SPA**
Przy Kominku Bar	Domek w Dolinie	Skin Care Institute	SPA Centre
07.30–23.00	11.00–19.00	09.00–21.00	07.00–22.00

NIEDZIELA / SUNDAY
15.11.2026

09.40–11.00 **Wycieczka do Muzeum Nikifora w Krynicy-Zdrój – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu**
Visiting the Nikifor Museum in Krynica Zdrój – 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



WYCIECZKA DO MUZEUM NIKIFORA
VISITING THE NIKIFOR MUSEUM

ZBIÓRKA I WYJAZD
09.40
MEETING AND DEPARTURE

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