

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

14-16.11.2025



## PIĄTEK / FRIDAY

14.11.2025

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

## AQUA AEROBIC – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA AEROBIC – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY

10.00–10.30

RECREATIONAL POOL

## SOBOTA / SATURDAY

15.11.2025

- 10.00–10.30 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie  
przy muzyce – basen  
Aqua Aerobic – water activities with music  
– swimming pool
- 11.00–11.45 Pilates – zajęcia wzmacniające  
wszystkie mięśnie ciała – sala fitness  
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 12.00–12.45 Stretching – zajęcia rozciągające  
i rozluźniające mięśnie – sala fitness  
Stretching – muscle stretching exercises  
– 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
- 20.30–21.30 Joga – sesja relaksacyjna „Na dobry Sen”  
– sala fitness  
Yoga – calming and relaxation session  
– fitness room

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

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



**NIEDZIELA / SUNDAY**

16.11.2025

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

**GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS**

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

**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.