

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

15-17.11.2024

**PIĄTEK / FRIDAY**  
15.11.2024

**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**

<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>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00
<b>Bar Przy Kominku</b> Przy Kominku Bar 07.30–23.00	<b>Domek w Dolinie</b> Domek w Dolinie nieczynne / closed		



**BPU – BRZUCH, POŚLADKI, UDA**  
**– ZAJĘCIA Z INSTRUKTOREM**

**ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS**

**SALA FITNESS**  
**09.00–09.45**  
**FITNESS ROOM**

**AROMATERAPEUTYCZNE**  
**SEANSE SAUNOWE**

**AROMATHERAPEUTIC**  
**SAUNA SESSIONS**

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

**SOBOTA / SATURDAY**  
16.11.2024

- 09.00–09.45** BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia kształtujące sylwetkę – sala fitness  
ABT – abdomen, thighs, buttocks  
– strengthening exercises – fitness room
- 10.00–10.45** Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness  
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 11.00–14.00** Jesienny spacer z instruktorem pod Wieżę Widokową – zbiórka przy recepcji hotelu  
Walk to the Observation tower – meet us at the reception desk
- 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**

<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>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00
<b>Bar Przy Kominku</b> Przy Kominku Bar 07.30–23.00	<b>Domek w Dolinie</b> Domek w Dolinie 11.00–19.00		

## NIEDZIELA / SUNDAY

17.11.2024

**09.00–09.45 Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness**

Fit Ball – exercises with balls – fitness room

**10.00–10.45 Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**

Stretching – muscle stretching 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  
11.00–19.00

Kosmetyczny Instytut  
Skin Care Institute  
09.00–21.00

Centrum SPA  
SPA Centre  
07.00–22.00



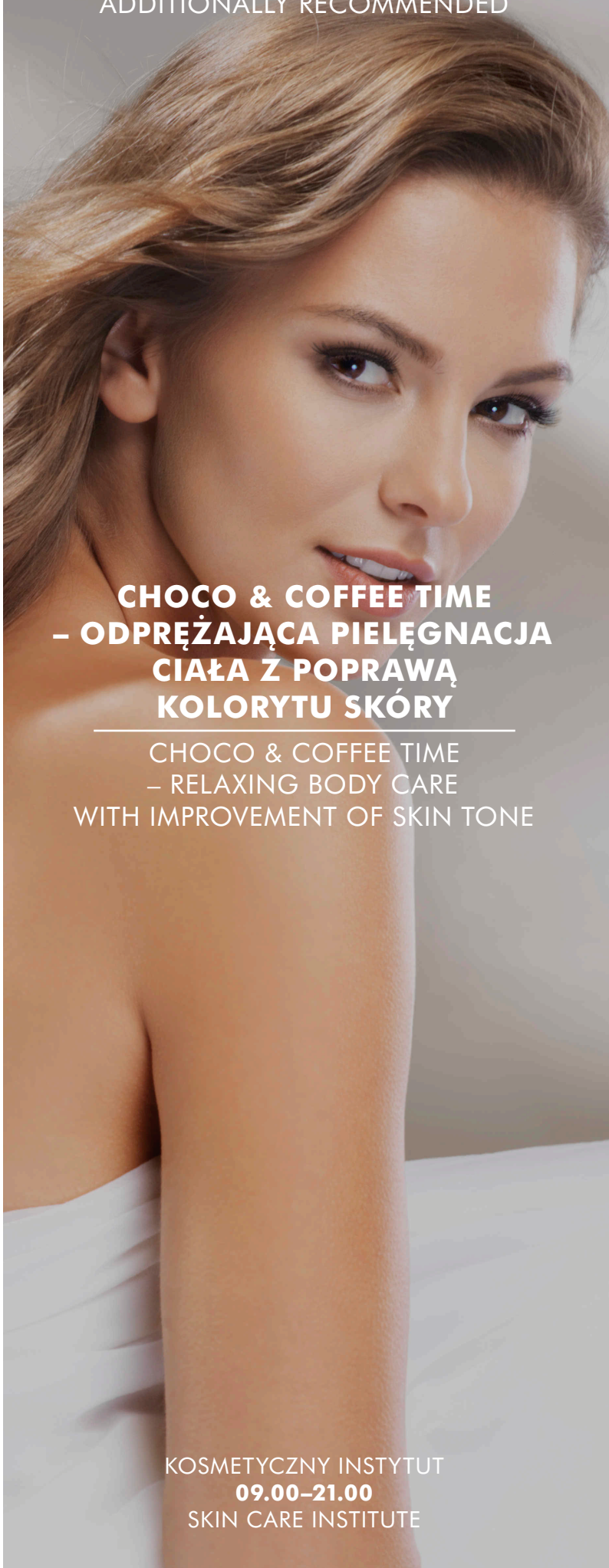
### **FIT BALL – ZAJĘCIA Z PIŁKAMI**

FIT BALL  
– EXERCISES WITH BALLS

SALA FITNESS  
**09.00–09.45**  
FITNESS ROOM

## DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



### **CHOCO & COFFEE TIME – ODPRĘŻAJĄCA PIELĘGNACJA CIAŁA Z POPRAWĄ KOLORYTU SKÓRY**

CHOCO & COFFEE TIME  
– RELAXING BODY CARE  
WITH IMPROVEMENT OF SKIN TONE

KOSMETYCZNY INSTYTUT  
**09.00–21.00**  
SKIN CARE INSTITUTE

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

17-22 LISTOPADA

