

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

29.11–01.12.2024

**PIĄTEK / FRIDAY**  
29.11.2024

**18.00–19.00** „Otul się spokojem” – zapraszamy na sesję oddechową i kąpiel w dźwiękach mis kryształowych – sala Jaworzyna  
Breath session and a bath in the sounds of crystal bowls – Jaworzyna 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

**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**

**„OTUL SIĘ SPOKOJEM”  
– SESJA ODDECHOWA  
I KĄPIEL W DŹWIĘKACH  
MIS KRYSTAŁOWYCH**

**BREATH SESSION AND A BATH  
IN THE SOUNDS OF CRYSTAL BOWLS**

**SALA JAWORZYNA**  
**17.00–18.00**  
**JAWORZYNA ROOM**

**SOBOTA / SATURDAY**  
30.11.2024

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

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

**11.00–11.45** **Pilates** – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness  
Pilates – strengthening exercises – fitness room

**17.00–18.00** „Otul się spokojem” – zapraszamy na sesję oddechową i kąpiel w dźwiękach mis kryształowych – sala Jaworzyna  
Breath session and a bath in the sounds of crystal bowls – Jaworzyna 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

**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**  
01.12.2024

**11.00–12.00** Wycieczka do Muzeum Nikifora w Krynicy-Zdrój – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji – zbiórka i wyjazd o godzinie 10.40  
Visiting the Nikifor Museum in Krynica Zdrój – advance booking at the reception desk – meeting and departure at 10.40

**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		

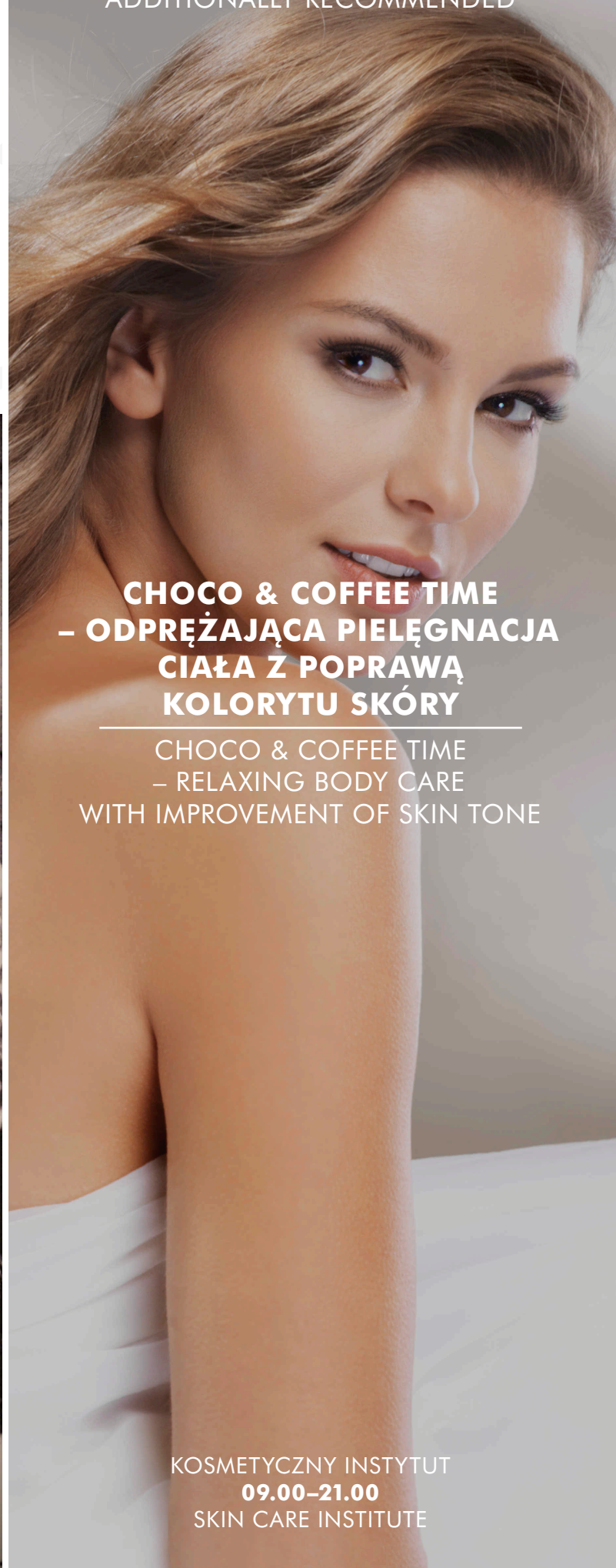


**WYCIECZKA  
DO MUZEUM NIKIFORA**  
VISITING THE NIKIFOR MUSEUM

ZBIÓRKA I WYJAZD  
**10.40**  
MEETING AND DEPARTURE

**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 cynamonowych 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 błogiego 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



## OTUL SIĘ SPOKOJEM

Doświadcz sztuki głębokiej regeneracji i spokojnego umysłu. Siła oddechu i dźwiękoterapii.

Nasz styl życia spowodował, że cisza i spokój stały się dobrem luksusowym, a codziennością pośpiech, nadmiar bodźców, zmęczenie i problemy ze snem.

Zapraszamy na wyjątkowe wydarzenie – sesję oddechową i kąpiel w dźwiękach mis kryształowych, podczas których uspokoisz umysł, uwolnisz ciało od napięć i doznasz regeneracji na głębokim poziomie.

13-15 GRUDNIA

