

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

20-22.12.2024

**PIĄTEK / FRIDAY**  
20.12.2024

**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

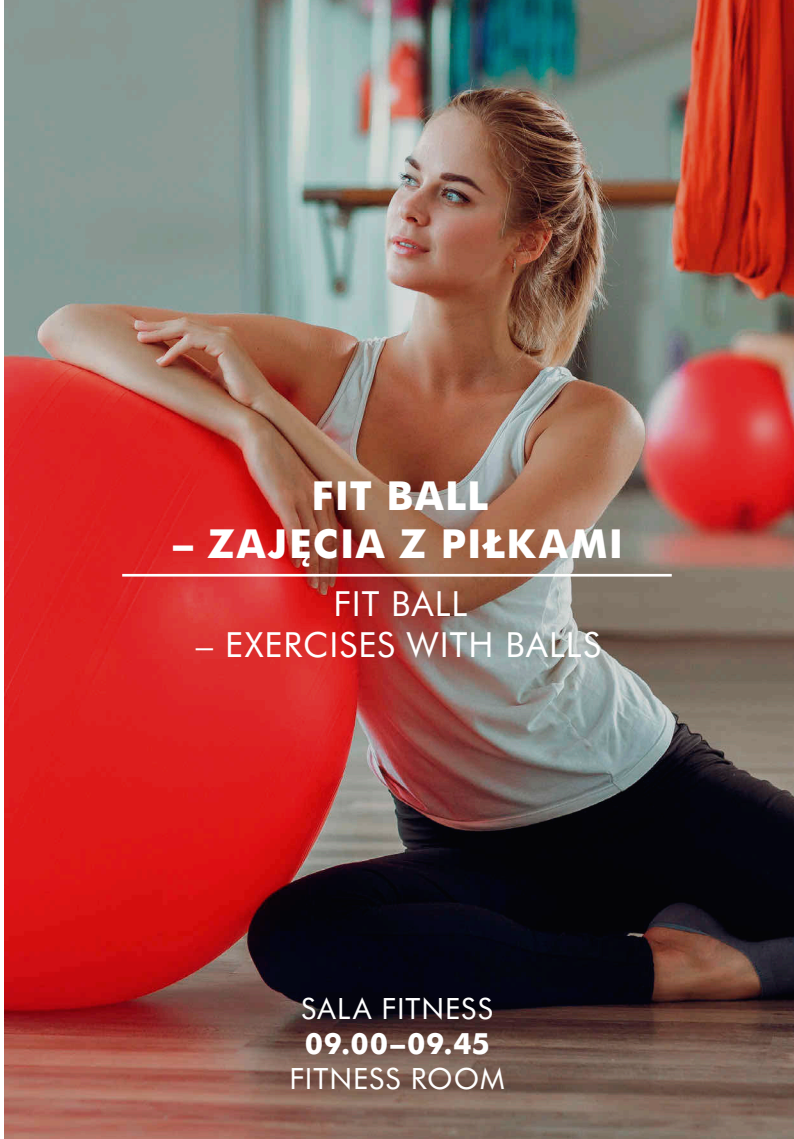
**GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS**

<b>Restauracja Szósty Zmysł</b> Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00	<b>Restauracja Thai Time</b> Thai Time Restaurant 18.00–22.00	<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		

**AROMATERAPEUTYCZNE  
SEANSE SAUNOWE**

**AROMATHERAPEUTIC  
SAUNA SESSIONS**

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



**FIT BALL  
– ZAJĘCIA Z PIŁKAMI**

**FIT BALL  
– EXERCISES WITH BALLS**

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

**SOBOTA / SATURDAY**  
21.12.2024

- 09.00–09.45** Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness  
Fit Ball – exercises with balls – 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
- 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 18.00–22.00	<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

22.12.2024

- 11.00–15.00** Zimowy spacer górkimi ścieżkami  
– obowiązkowe obuwie trekkingowe  
– zbiórka przy recepcji hotelu  
Winter walk on mountain paths – trekking shoes required – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45** Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness  
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 17.00–17.45** BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia kształtujące sylwetkę – sala fitness  
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 20.45–21.45** Joga – sesja relaksacyjna „Na dobry sen” – 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

## 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

### STRETCHING – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE

STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS  
16.00–16.45  
FITNESS ROOM

KOSMETYCZNY INSTYTUT  
09.00–21.00  
SKIN CARE INSTITUTE