

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

23-26.12.2024

## PONIEDZIAŁEK / MONDAY

23.12.2024

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness  
Yoga – morning session – fitness room
- 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
- 17.00–18.00 Joga – Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness  
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room
- 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 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



## WYCIEZKA DO MUZEUM NIKIFORA VISITING THE NIKIFOR MUSEUM

ZBIÓRKA I WYJAZD  
10.40  
MEETING AND DEPARTURE



## KOLACJA WIGILIJNA WRAZ Z RECITAŁEM KOŁĘD CHRISTMAS DINNER WITH A RECITAL OF CHRISTMAS CAROLS

RESTAURACJA SZÓSTY ZMYŚŁ  
17.00  
SZÓSTY ZMYŚŁ RESTAURANT

## WTOREK / TUESDAY

24.12.2024

- 10.00–10.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness  
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 11.00–11.45 Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness  
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 12.00–13.00 Wycieczka do cerkwi Św. Jakuba Apostoła (wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO) oraz spotkanie kustoszem Pawłem Kąckim – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu  
Visiting the Orthodox Church of St. James the Apostle (UNESCO World Heritage Site) and meeting with custodian Paweł Kącki – advance booking at the reception desk
- 12.00–15.00 Zapraszamy do skorzystania z menu lunch'owego w Restauracji Thai Time  
Lunch served in the Thai Time Restaurant
- 17.00 Kolacja Wigilijna wraz z recitałem kołęd w Restauracji Szósty Zmysł – prosimy o punktualne przybycie  
Christmas Dinner with a recital of Christmas carols in the Szósty Zmysł Restaurant
- 23.30 Transfer na pasterkę – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji  
Transfer to the midnight mass – please book in advance at reception

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30	Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant 12.00–15.00		
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–16.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–16.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–16.30

## ŚRODA / WEDNESDAY 25.12.2024

- 14.00–16.00 Świece sojowe – warsztaty tworzenia świec sojowych z Ewelina Wojcieszak – sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu  
Soy candle workshops – Jaworzyna room
- 18.00–19.00 Joga – Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness  
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room
- 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 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 11.00–21.00	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

## CZWARTEK / THURSDAY 26.12.2024

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness  
Yoga – morning session – fitness room
- 11.00–11.45 Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness  
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 12.00–12.45 BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia kształtujące sylwetkę – sala fitness  
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 17.00–18.00 Koncert i masaż misami tybetańskimi z Panią Sylwią Kowalską – sala Jaworzyna  
Tibetan bowls concert and massage – Jaworzyna room
- 18.30–18.45 Zapraszamy na aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem  
19.15–19.30  
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
---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	------------------------------------------

## WARSZTATY TWORZENIA ŚWIEC SOJOWYCH SOY CANDLE WORKSHOPS

SALA JAWORZYNA  
14.00–16.00  
JAWORZYNA ROOM