

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

27.12.2024 - 01.01.2025

PIĄTEK / FRIDAY
27.12.2024

- 09.00–09.45 Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness**
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 10.00–10.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 11.00–14.00 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
- 18.00–19.00 Koncert i masaż misami tybetańskimi z Panią Sylwią Kowalską – sala Jaworzyna**
Tibetan bowls concert and massage – Jaworzyna room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

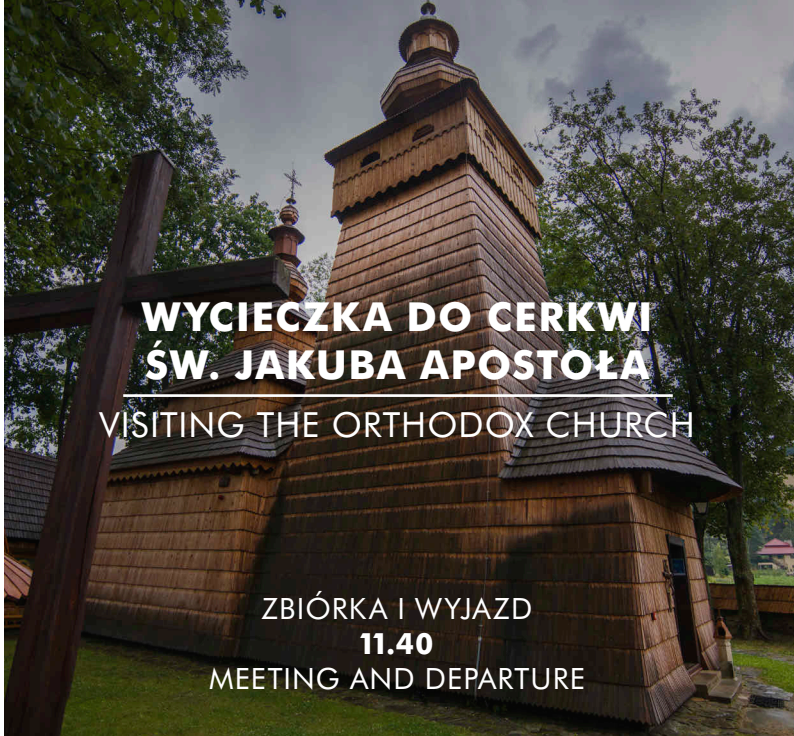
Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00	Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant 18.00–22.00	Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00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



**KONCERT I MASĄŻ
MISAMI TYBETAŃSKIMI**

**TIBETAN BOWLS
CONCERT AND MASSAGE**

SALA JAWORZYNA
18.00–19.00
JAWORZYNA ROOM



**WYCIECZKA DO CERKWI
ŚW. JAKUBA APOSTOŁA**
VISITING THE ORTHODOX CHURCH

ZBIÓRKA I WYJAZD
11.40
MEETING AND DEPARTURE

SOBOTA / SATURDAY
28.12.2024

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness**
Yoga – morning session – fitness room
- 12.00–13.00 Wycieczka do cerkwi Św. Jakuba Apostoła (wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO) oraz spotkanie z 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
- 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
- 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
- 20.45–21.45 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
--	---	--	--	---	---

NIEDZIELA / SUNDAY 29.12.2024

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–10.45 Stretching – zajęcia rozciągające
i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises
– fitness room
- 11.00–11.45 Tabata – intensywny trening
spalający tkankę tłuszczową – sala fitness
Tabata – intensive interval training
– fitness room
- 19.00–22.00 Klimatyczny wieczór z muzyką na żywo
w Barze Przy Kominku
Live music at the Bar Przy Kominku
- 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 nieczynne / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00		

AROMATERAPEUTYCZNE SEANSE SAUNOWE

AROMATHERAPEUTIC SAUNA SESSIONS

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

STRETCHING – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS
10.00–10.45
FITNESS ROOM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY 30.12.2024

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–10.45 Total Body Conditioning – zajęcia
wzmacniające mięśnie – sala fitness
Total Body Conditioning – strengthening
exercises – fitness room
- 11.00–14.00 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
- 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 nieczynne / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00		

WTOREK / TUESDAY
31.12.2024

- 09.00–09.45** Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 10.00–10.45** BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia kształtujące sylwetkę – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 11.00–11.45** Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 13.00–16.00** Zapraszamy do skorzystania z menu lunch'owego w Restauracji Thai Time
Lunch served in the Thai Time Restaurant
- 19.45–20.00** Koktajl Powitalny – hotelowe lobby
Welcome cocktail in the hotel lobby
- 20.00–01.00** Uroczysta kolacja Sylwestrowa w Restauracji Szósty Zmysł – prosimy o punktualne przybycie
New Year's Eve gala dinner at the Szósty Zmysł Restaurant
- 23.00** Sylwestrowy Wieczór Klubowy z DJ'em – Restauracja Thai Time
New Year's Eve Club Night with DJ – Thai Time Restaurant

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–15.00	Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant nieczynne / closed	Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–18.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–20.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–19.00
---	---	---	---	--	--



AQUA AEROBIC
– **ĆWICZENIA W WODZIE**
AQUA AEROBIC – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
12.00–12.30
RECREATIONAL POOL

ŚRODA / WEDNESDAY
01.01.2025

- 08.00–12.00** Śniadanie Noworoczne w Restauracji Szósty Zmysł
New Year's breakfast – Szósty Zmysł Restaurant
- 12.00–12.30** Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool
- 13.00–13.45** Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 14.00–17.00** Noworoczny spacer – zbiórka przy recepcji hotelu
New Year's walk – meet us at the reception desk

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 08.00–12.00, 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 11.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
---	---	---	---	--	--



UROCZYSTA
KOLACJA SYLWESTROWA
NEW YEAR'S EVE GALA DINNER

RESTAURACJA SZÓSTY ZMYŚŁ
20.00–01.00
SZÓSTY ZMYŚŁ RESTAURANT