

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

30.05–02.06.2024

CZWARTEK / THURSDAY

30.05.2024

- 16.00–16.45 Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
Total Body Conditioning – strengthening exercises – fitness room
- 17.00–17.45 BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia kształtujące sylwetkę – sala fitness**
ABT – abdomen, thighs, buttocks
– strengthening exercises – fitness room
- 18.00–18.45 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



BPU – BRZUCH, POŚLADKI, UDA – ZAJĘCIA Z INSTRUKTOREM

ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS

SALA FITNESS
17.00–17.45
FITNESS ROOM



AQUA AEROBIC – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA AEROBIC – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
08.00–08.30
RECREATIONAL POOL

PIĄTEK / FRIDAY

31.05.2024

- 08.00–08.30 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen**
Aqua Aerobic – water activities with music
– swimming pool
- 08.00–10.00 Możliwość skorzystania ze „Śniadania na trawie” w formie koszyka piknikowego – prosimy o dokonanie rezerwacji koszyka w recepcji do 30.05**
Breakfast on the grass – a picnic basket is now available – please reserve your basket at reception by 30.05
- 09.00–09.45 Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training
– fitness room
- 10.00–12.00 Wiosenny spacer na Górę Krzyżową – spacer z elementami stretchingu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Spring walk to the Góra Krzyżowa
– meet us at the reception desk
- 19.00–22.00 Wieczór z muzyką na żywo w Barze przy Kominku – wystąpi Małgorzata Sarata**
Live music at the Bar Przy Kominku
- 21.00–22.30 Klimatyczny wieczór w kinie plenerowym – zapraszamy na film Krzysztofa Krauze „Mój Nikifor” z Krystyną Feldman w roli głównej**
An open-air cinema evening – we invite you to Krzysztof Krauze's film „My Nikifor”

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

SOBOTA / SATURDAY

01.06.2024

- 08.00–08.45** Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 08.00–10.00** Możliwość skorzystania ze „Śniadania na trawie” w formie koszyka piknikowego – prosimy o dokonanie rezerwacji koszyka w recepcji do 31.05
Breakfast on the grass – a picnic basket is now available – please reserve your basket at reception by 31.05
- 09.00–10.00** Zdrowy kręgosłup – zajęcia wzmacniające i rozciągające mięśnie – sala fitness
Healthy spine – keep your back healthy – fitness room
- 14.00–17.00** Wędrówka szlakiem Leśnego Przewodnika Turystycznego – zbiórka przy recepcji hotelu
Walking tour along forest paths – meet us at the reception desk
- 19.00–22.00** Wieczór z muzyką na żywo w Barze przy Kominku – wystąpią Monika Dubel i Maciej Nieć
Live music at the Bar Przy Kominku
- 19.30–20.30** Joga – sesja relaksacyjna „Na Dobry Sen” – sala fitness
Yoga – calming and relaxation session – fitness room
- 21.00–22.30** Klimatyczny wieczór w kinie plenerowym – zapraszamy na film Woody’ego Allen’a „O północy w Paryżu”
An open-air cinema evening – we invite you to Woody Allen's film „Midnight in Paris”

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
---	--	---	---	--	--

JOGA – SESJA ENERGETYZUJĄCA „NA DOBRY POCZĄTEK DNIA” YOGA – MORNING SESSION

SALA FITNESS
08.00–08.45
FITNESS ROOM

ZDROWY KRĘGOSŁUP – ZADBAJ O ZDROWE PLECY

HEALTHY SPINE – KEEP
YOUR BACK HEALTHY

SALA FITNESS
09.00–10.00
FITNESS ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

02.06.2024

- 08.00–08.45** Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning 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
---	---	---	---	--	--



WAKACJE W SPA

Bliskość natury sprawia, że Hotel SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ to doskonałe miejsce na letni wypoczynek. Zaznaj pełni relaksu odpoczywając na leżaku z widokiem na Jaworzynę, odnajdź spokój spacerując po okolicznych lasach, skorzystaj z wyjątkowych zabiegów w Kosmetycznym Instytucie – bierz z lata to co najlepsze i odpoczywaj...

MIN. 2 NOCLEGI W TERMINIE OD 21 CZERWCA DO 1 WRZEŚNIA • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • TRZYDANIOWE KOLACJE À LA CARTE • BOGATY PROGRAM ANIMACJI • CODZIENNE ZAJĘCIA SPORTOWE • WARSZTATY I SPOTKANIA TEMATYCZNE • SOBOTNIE KONCERTY MUZYCZNE • NIEOGRANICZONY DOSTĘP DO: CENTRUM SPA W KTÓRYM CZEKAJĄ NA GOŚCI BASEN, TRZY JACUZZI – W TYM JEDNO ZEWNĘTRZNE, ZESPÓŁ SAUN – SAUNA FIŃSKA, ŁAŻNIA PAROWA, CALDARIUM, STREFA RELAKSU • STREFA SPORTOWA – SALA FITNESS, STUDIO CARDIO, SIŁOWNIA, STÓŁ DO TENISA STOŁOWEGO, BEZPŁATNE WYPOŻYCZENIE KIJKÓW DO NORDIC WALKING • STREFA ROZRYWKI W KLUBIE REBUS – ODDAJEMY DO DYSPOZYCJI GOŚCI BILARD, PIŁKARZYKI, RZUTKI, KONSOLĘ PLAYSTATION 5, GRY PLANSZOWE ORAZ KĄCIK CZYTELNICZY • MIEJSCA PARKINGOWE.



AKTYWNE ODCHUDZANIE Z DIETĄ NISKOKALORYCZNA

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.

07-17 CZERWCA | 16-26 SIERPNIA
04-14 PAŹDZIERNIKA | 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.

15-20 WRZEŚNIA | 17-22 LISTOPADA