

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

30.04–05.05.2024

WTOREK / TUESDAY
30.04.2024

- 16.00–16.45** **Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 17.00–17.45** **Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
Total Body Conditioning – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–18.45** **Pilates – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
Pilates – strengthening 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	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		



WARSZTATY TWORZENIA ŚWIEC SOJOWYCH
SOY CANDLE WORKSHOPS

SALA JAWORZYNA
16.00–18.00
JAWORZYNA ROOM



PILATES
– ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE
PILATES – STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS
18.00–18.45
FITNESS ROOM

ŚRODA / WEDNESDAY
01.05.2024

- 09.00–09.45** **Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen**
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool
- 10.00–10.45** **Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 16.00–18.00** **Warsztaty tworzenia świec sojowych z Ewelina Wojcieszak „Farcikowe Kąty” – sala Jaworzyna**
Soy candle workshops – Jaworzyna 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 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		

CZWARTEK / THURSDAY
02.05.2024

- 08.00–09.00 **Joga – sesja energetyzująca**
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–12.00 **Zainspiruj się Naturą – Pejzaż w kolorach**
Beskidu Śląskiego – warsztaty malarskie
z Agatą Broniszewską – sala Jaworzyna
Painting workshops – Jaworzyna room
- 17.00–18.00 **Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego**
oddychania i utrzymania odpowiedniej
postawy ciała – sala fitness
Healthy spine – how to breathe properly
and maintain correct posture – fitness room
- 19.00–19.15 **Zapraszamy na aromaterapeutyczne**
19.45–20.00 **seanse saunowe z Sauna Masterem**
20.30–20.45 **– Centrum SPA**
We invite you to aromatherapeutic
sauna sessions – SPA Centre
- 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



PIĄTEK / FRIDAY
03.05.2024

- 08.00–09.00 **Joga – sesja energetyzująca**
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–12.00 **Zainspiruj się Naturą – Pejzaż w kolorach**
Beskidu Śląskiego – warsztaty malarskie
z Agatą Broniszewską – sala Jaworzyna
Painting workshops – Jaworzyna room
- 11.30–14.30 **Nordic Walking – spacer z kijkami**
na Jaworzynę Krynicką
– zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking – a walk to Jaworzyna Krynicka
– meet us at the reception desk
- 15.00–15.45 **Stretching – zajęcia rozciągające**
i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises
– fitness room
- 17.00–19.00 **Degustacja win z polskiej winnicy**
Chodorowa w Barze Przy Kominku
Polish wine tasting – Chodorowa vineyard
– Bar Przy Kominku
- 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

SOBOTA / SATURDAY

04.05.2024

- 10.00–12.00 **Warsztaty rękodzieła z Koronczarkami z Bobowej – tworzenie biżuterii metodą koronki klockowej – sala Jaworzyna**
Handicraft workshops on jewellery making – Jaworzyna room
- 13.00–15.00 **Wędrówka szlakiem Leśnego Przewodnika Turystycznego – zbiórka przy recepcji hotelu**
Walking tour along forest paths – 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
- 19.00–21.00 **Wieczór z muzyką na żywo – połączenie muzyki współczesnej z regionalną nutą – wystąpi dla Państwa m.in. Kwartet Galicyjski – Bar Przy Kominku**
Live music evening – a mix of modern and regional music – 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

AROMATERAPEUTYCZNE SEANSE SAUNOWE

AROMATHERAPEUTIC SAUNA SESSIONS

CENTRUM SPA

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

WYCIECZKA DO CERKWI ŚW. JAKUBA APOSTOŁA

VISITING THE ORTHODOX CHURCH

ZBIÓRKA I WYJAZD

11.45

MEETING AND DEPARTURE

NIEDZIELA / SUNDAY

05.05.2024

- 11.45–13.00 **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

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