



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

30.04-04.05.2025

ŚRODA / WEDNESDAY

30.04.2025

**17.00–17.45 Pilates – zajęcia wzmacniające
wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room

**18.00–18.45 Tabata – intensywny trening spalający
tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training
– 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
nieczynne / closed

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00

TABATA – ĆWICZENIA SPALAJĄCE TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

TABATA – FAT BURNING EXERCISES

**SALA FITNESS
18.00–18.45
FITNESS ROOM**

WARSZTATY TWORZENIA ŚWIEC SOJOWYCH

SOY CANDLE WORKSHOPS

**SALA JAWORZYNA
14.00–16.00
JAWORZYNA ROOM**

CZWARTEK / THURSDAY

01.05.2025

**10.00–13.00 Kąpiel Leśna z elementami lasoterapii
z przewodniczką – prosimy o wcześniejszą
rezerwację miejsc w recepcji**
Forest bathing with a guide – advance booking
at the reception desk

**14.00–16.00 Warsztaty tworzenia świec sojowych
– sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą
rezerwację miejsc w recepcji hotelu**
Soy candle workshops – Jaworzyna room
– advance booking at the reception desk

**18.00–19.00 Zdrowy kręgosłup – wzmacnianie,
rozciąganie i rozluźnianie – sala fitness**
Healthy spine – strengthening, stretching
and relaxation – fitness room

**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
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

02.05.2025

- 08.00–09.00** Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 11.00–14.00** Warsztaty wykonywania biżuterii
z koronki klockowej – sala Jaworzyna
– prosimy o wcześniejszą rezerwację
miejsz w recepcji hotelu
Handicraft workshops on jewellery making
– Jaworzyna room
- 14.00–16.00** Wiosenny spacer pobliskimi szlakami
połączony z nauką marszu z kijami Nordic
Walking – zbiórka przy recepcji hotelu
Spring walk on nearby trails combined
with Nordic Walking lessons for beginners
– meet us at the reception desk
- 16.30–17.15** Stretching – zajęcia rozciągające
i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching 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

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

WYKONYWANIE BIŻUTERII METODĄ KORONKI KLOCKOWEJ

HANDICRAFT WORKSHOPS
ON JEWELLERY MAKING

SALA JAWORZYNA
11.00–14.00
JAWORZYNA ROOM

KĄPIELE LEŚNE

FOREST BATHS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
10.00–13.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

03.05.2025

- 10.00–13.00** Kąpiel Leśna z elementami lasoterapii
z przewodniczką – prosimy o wcześniejszą
rezerwację miejsc w recepcji
Forest bathing with a guide – advance booking
at the reception desk
- 14.00–14.45** BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia
kształtujące sylwetkę – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks
– strengthening exercises – fitness room
- 15.00–15.45** Tabata – intensywny trening spalający
tkankę tłuszczową – sala fitness
Tabata – intensive interval training
– fitness room
- 16.00–16.45** 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
- 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 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

NIEDZIELA / SUNDAY

04.05.2025

08.00–09.00 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

JOGA
– SESJA NA DOBRY DZIEŃ
YOGA – MORNING SESSION

SALA FITNESS
08.00–09.00
FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

PITAYA & GRAPEFRUIT
ORZEŻWIAJĄCO-WITALIZUJĄCY
ZABIEG NA CIAŁO

PITAYA & GRAPEFRUIT
REFRESHING-VITALIZING BODY TREATMENT

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE