

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

30.04–03.05.2026

CZWARTEK / THURSDAY

30.04.2026

- 10.00–12.30** Wiosenny spacer na Górę Krzyżową połączony z nauką Nordic Walking – zbiórka przy recepcji hotelu
Walk along nearby trails – meet us at the reception desk
- 15.00–17.00** Obrazki roślinne – kreatywne warsztaty relaksacyjne i aromaterapia – sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji
Plant pictures – relaxation and aromatherapy workshops – Jaworzyna room – 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 | 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 nieczynne / closed | | |

AROMATERAPEUTYCZNE SEANSE SAUNOWE

AROMATHERAPEUTIC SAUNA SESSIONS

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

PIĄTEK / FRIDAY

01.05.2026

- 09.00–12.00** Wycieczka rowerowa na rowerach elektrycznych – malownicza trasa Velo Krynica o długości ok. 12 km, prowadząca do Muszyny wzdłuż doliny Krynicy – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu
Electric bike tour – the beautiful Velo Krynica route, approx. 12 km long – please book in advance at the hotel reception
- 15.00–15.45** Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room
- 16.00–16.45** Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 17.00–17.45** Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness 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

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 | 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 | | |

OBRAZKI ROŚLINNE – KREATYWNE WARSZTATY PLANT PICTURES WORKSHOPS

SALA JAWORZYNA
15.00–17.00
JAWORZYNA ROOM

SOBOTA / SATURDAY

02.05.2026

- 08.00–08.30 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen**
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool
- 09.00–09.45 Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 10.00–12.00 Wędrowka szlakiem Leśnego Przewodnika Turystycznego Wiesława Nowaka, który podczas spaceru opowie o budzącej się do życia beskidzkiej przyrodzie, faunie i florze tutejszych lasów – zbiórka przy recepcji hotelu**
A walk led by forest guide Wiesław Nowak, who will talk about the Beskid nature coming to life – meet us at the reception desk
- 18.30–18.45 Zapraszamy na aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem**
19.15–19.30 – 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 07.30–11.00, 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 |
|--|---|--|--|---|---|

WĘDRÓWKA SZLAKIEM LEŚNEGO PRZEWODNIKA TURYSTYCZNEGO

A WALK LED BY FOREST GUIDE

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
10.00–12.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK



JOGA – SESJA NA DOBRY DZIEŃ YOGA – MORNING SESSION

SALA FITNESS
08.00–09.00
FITNESS ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

03.05.2026

- 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 07.30–11.00, 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 09.00–21.00 | Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00 |
|--|--|--|--|---|---|

POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza i wywiad kosmetyczny, na podstawie których precyzyjnie określamy aktualne potrzeby skóry i proponujemy idealnie dobraną kurację.



KLUB REBUS

Zapraszamy do Klubu Rebus, w którym do Państwa dyspozycji oddajemy piłkarzyki, konsolę PlayStation 5, gry planszowe, kącik czytelniczy wraz z hotelową biblioteczką. Za dodatkową opłatą jest możliwość skorzystania z bilardu i rzutek – szczegółowe informacje dostępne w recepcji.