



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM
ANIMACJI

07-31.01.2025

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–10.45 Tabata – intensywny trening spalający
tkankę tłuszczową – sala fitness
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 11.00–11.45 Pilates – zajęcia wzmacniające
wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 12.00–14.00 Zimowy spacer na Górę Krzyżową
– zbiórka przy recepcji hotelu
Winter walk to the Góra Krzyżowa
– meet us at the reception desk

POLECAMY
RECOMMENDED

PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING
EXERCISES

SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

WTOREK / TUESDAY

- 10.40–12.00 Wycieczka do cerkwi Św. Jakuba Apostoła
(wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa
UNESCO) oraz spotkanie 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
- 14.00–14.45 Stretching – zajęcia rozciągające
i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises
– fitness room
- 15.00–15.45 Total Body Conditioning – zajęcia
wzmacniające mięśnie – sala fitness
Total Body Conditioning – strengthening
exercises – fitness room

POLECAMY
RECOMMENDED

WYCIECZKA DO CERKWI ŚW. JAKUBA APOSTOŁA VISITING THE ORTHODOX CHURCH

ZBIÓRKA I WYJAZD
10.40
MEETING AND DEPARTURE

ŚRODA / WEDNESDAY

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness rooms
- 10.00–14.00 Zimowy spacer na Jaworzynę Krynicką
– zbiórka przy recepcji hotelu
Winter walk to the Jaworzyna Krynicka
– meet us at the reception desk
- 14.00–17.00 Pokaz makijażu połączony z poradami
o pielęgnacji twarzy z Kosmetologiem
– sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą
rezerwację miejsc w recepcji
Make-up demonstration combined with facial
care advice – Jaworzyna room – advance
booking at the reception desk

CZWARTEK / THURSDAY

- 09.00–09.45 **Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 10.00–10.45 **Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 11.00–11.45 **Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness**
Fit Ball – exercises with balls – fitness room



AROMATERAPEUTYCZNE SEANSE SAUNOWE

AROMATHERAPEUTIC SAUNA SESSIONS

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

POLECAMY RECOMMENDED

PIĄTEK / FRIDAY

- 10.40–12.00 **Wycieczka do Muzeum Nikifora w Krynicy Zdrój – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji**
Visiting the Nikifor Museum in Krynica Zdrój – advance booking at the reception desk
- 15.00–15.45 **Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 16.00–16.45 **Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
Total Body Conditioning – strengthening exercises – fitness room
- 18.30–18.45 **Aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem – Centrum SPA**
19.15–19.30 **Aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem – Centrum SPA**
20.00–20.15 **Aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem – Centrum SPA**
Aromatherapeutic sauna sessions – SPA Centre

SOBOTA / SATURDAY

- 16.00–18.00 **Świece sojowe – warsztaty tworzenia świec sojowych z Ewelina Wojcieszak – 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 – 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 **Aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem – Centrum SPA**
19.15–19.30 **Aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem – Centrum SPA**
20.00–20.15 **Aromaterapeutyczne seanse saunowe z Sauna Masterem – Centrum SPA**
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 – relaxation session – fitness room

POLECAMY RECOMMENDED



WARSZTATY TWORZENIA ŚWIEC SOJOWYCH

SOY CANDLE WORKSHOPS

SALA JAWORZYNA
16.00–18.00
JAWORZYNA ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

- 08.00–09.00 **Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness**
Yoga – morning session – fitness room
- 17.00–17.45 **Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness**
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 18.00–18.45 **Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness**
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł
Szósty Zmysł Restaurant
07.30–10.30, 13.00–22.00

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Bar Przy Kominku
Przy Kominku Bar
07.30–23.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00

WYCIECZKA NA SKITURACH

Skitouring to połączenie wspinaczki na nartach zjazdowych z późniejszym zjazdem poza przygotowanymi trasami. Pod opieką doświadczonych przewodników wyruszymy w najpiękniejsze zakątki Beskidów, ciesząc się przyrodą, świeżym powietrzem i niesamowitymi widokami. Gwarantujemy profesjonalny sprzęt, bezpieczeństwo i atmosferę pełną dobrej energii. Nie czekaj i dołącz do nas! Przeżyj wyjątkową przygodę na skiturach! Prosimy o dokonanie wcześniejszej rezerwacji w recepcji hotelu – liczba miejsc jest ograniczona.

21, 23, 25 ORAZ 28 STYCZNIA 2025
W GODZINACH OD 9.00 DO 14.00



ZIMA W SPA – SKIPASS W PREZENCIE!

Chcesz złapać oddech od codzienności? Masz ochotę zrelaksować się i odpocząć? Mamy przepis na wymarzony wypoczynek w zimowej oprawie. W Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ oferujemy również bezpośredni dostęp do najlepszych tras narciarskich, a w specjalnej ofercie dla narciarzy – w cenie noclegu dla każdej osoby całonocny skipass na Jaworzynę Krynicką, na każdą dobę pobytu!

6-19 STYCZNIA 2025



SKI & SPA

Spędź zimowy czas w miejscu, gdzie łączymy narciarskie emocje z relaksem w prawdziwym SPA. Doskonała Hotelu w sąsiedztwie Jaworzyny Krynickiej, komfortowe pokoje, wyśmienita oferta kulinarna w Restauracji Szósty Zmysł oraz Thai Time, strefa SPA z niezapomnianym widokiem na góry, a także bogaty wybór zabiegów w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris to nasz przepis na udany wypoczynek. Zaplanuj swój pobyt już dziś i skorzystaj z wyjątkowej oferty dłużej=taniej!

6 STYCZNIA – 9 MARCA 2025

