



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**

## SOBOTA / SATURDAY

- 16.00–18.00 **Świece sojowe – warsztaty tworzenia świec sojowych z Eweliny 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**
- 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

Bar Przy Kominku  
Przy Kominku Bar  
07.30–23.00

Kosmetyczny Instytut  
Skin Care Institute  
09.00–21.00

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



## KOLACJA SZEFOW KUCHNI

Janusz Myjak Szef Kuchni Restauracji Szósty Zmysł i Restauracji Thai Time wraz z zaproszonym gościem specjalnym, przygotują dla Państwa wyjątkową kolację pełną smaków, zapachów, pozytywnych emocji i kulinarnych inspiracji. Autorskie menu Szefów oraz specjalnie wyselekcjonowane wina, dobrane do smaków potraw przez Sommeliera, zamienią się w opowieść o kunszcie, pasji i miłości do kuchni.

07-09 MARCA, 20-22 CZERWCA,  
05-07 GRUDNIA 2025



## SPOKOJNE ŚWIĘTA WIELKIEJNOCY

Święta Wielkanocne to dni przepięknie radością, miłością i nadzieją na nowy początek. Aby czas ten jak najdłużej pozostał w Państwa pamięci, przygotowaliśmy program pełen wielkanocnych akcentów: śniadania z widokiem na budzącą się do życia przyrodę, koszyk ze święconką, kameralny koncert w Barze przy Kominku, aromatyczne potrawy świąteczne, których zapach przywołuje najpiękniejsze wspomnienia...

18-21 KWIETNIA 2025

