



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

05-31.01.2026

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 08.00–08.45** Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 09.15–12.00** Zimowy spacer na Górę Krzyżową – zbiórka przy recepcji hotelu – zalecamy ciepłe ubranie oraz obuwie trekkingowe
Winter walk to the Góra Krzyżowa – meet us at the reception desk
- 13.00–13.45** Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 14.00–14.45** Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness room

POLECAMY
RECOMMENDED

PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING
EXERCISES

SALA FITNESS
14.00–14.45
FITNESS ROOM

WTOREK / TUESDAY

- 09.40–11.00** 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 – zalecamy ciepłe ubranie
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
- 15.00–15.45** Fit Ball – ćwiczenia z piłkami – sala fitness
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 16.00–16.45** Total Body Conditioning – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness
Total Body Conditioning – strengthening exercises – fitness room
- 17.00–17.45** Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room

POLECAMY
RECOMMENDED

WYCIECZKA DO CERKWI ŚW. JAKUBA APOSTOŁA VISITING THE ORTHODOX CHURCH

ZBIÓRKA I WYJAZD
09.40
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 – zalecamy ciepłe ubranie oraz obuwie trekkingowe
Winter walk to the Jaworzyna Krynicka – meet us at the reception desk
- 14.00–16.00** 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

- 08.00–08.30 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen**
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool
- 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

- 09.40–11.00 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
- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening 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 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 z Sauna Masterem – Centrum SPA
20.00–20.15 Aromaterapeutyczne seanse saunowe – SPA Centre

SOBOTA / SATURDAY

- 10.00–12.00 Obrazki roślinne – kreatywne warsztaty relaksacyjne i aromaterapia z Panią Dominiką Malik – sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji**
Plant pictures – relaxation and aromatherapy 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 z Sauna Masterem – Centrum SPA
20.00–20.15 Aromaterapeutyczne seanse saunowe – 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 „Na dobry sen” – zajęcia wyciszające na dobranoc – sala fitness**
Yoga – relaxation session – fitness room

POLECAMY
RECOMMENDED

WARSZTATY RELAKSACYJNE I AROMATERAPIA

RELAXATION AND AROMATHERAPY WORKSHOPS

SALA JAWORZYNA
10.00–12.00
JAWORZYNA ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca „Na dobry początek dnia” – sala fitness**
Yoga – morning session – fitness rooms
- 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.

13, 18, 24, 30 STYCZNIA 2026
W GODZINACH OD 9.00 DO 14.00



ROZGRZEWAJĄCE SPA

Gdy za oknem chłód, otul się ciepłem! Rozgrzewający masaż w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris, pobyt w strefie saun, relaks w jacuzzi z widokiem na góry, sezonowa herbata w Barze Przy Kominku – to nasz sprawdzony przepis na chłodne dni.

1 GRUDNIA – 31 MARCA 2026



SKI & SPA

Spędź zimowy czas w miejscu, gdzie łączymy narciarskie emocje z relaksem w prawdziwym SPA. Doskonała lokalizacja Hotelu w sąsiedztwie Jaworzyny Krynickiej, komfortowe pokoje, wysmienita 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.

5 STYCZNIA – 8 MARCA 2026

