Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

01–31.08

ACTIVITIES PROGRAM

KOSMETYKI • KOSMETYCZNE INSTYTUTY • HOTELE SPA

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

09.00–12.00 **Piesza wycieczka na Jaworzynę Krynicką – zbiórka przy recepcji hotelu**
Hiking trip to Jaworzyna Krynicka – meet us at the reception desk

13.00–13.45 **Fit Ball – zajęcia z piłkami – sala fitness**
Fit Ball – exercises with balls – fitness room

15.00–21.00 **Zapraszamy do Kosmetycznego Instytutu – po skorzystaniu z zabiegu TAMANU & YUZU na ciało lub przy zakupie dwóch kosmetyków z linii Body Fiesta TAMANU & YUZU – otrzymasz zestaw Peeling i Balsam (30 ml) w prezencie**
We invite you to the Skin Care Institute – after a TAMANU & YUZU body treatment or purchasing two cosmetics from the Body Fiesta TAMANU & YUZU line – you will receive Peeling and Lotion (30 ml) set as a gift

POLECAMY
RECOMMENDED

WTOREK / TUESDAY

09.00–21.00 **Zapraszamy do Kosmetycznego Instytutu – przy rezerwacji firmowego, kosmetycznego zabiegu na twarz otrzymasz maskę na dekolt w prezencie**
We invite you to the Skin Care Institute – if you book a firm face treatment, we will additionally offer you a décolleté mask as a gift

10.00–13.00 **Wycieczka na rowerach elektrycznych na Jaworzynę – długość trasy 20 km, przewidziany jest krótki odpoczynek na górze – rezerwacja miejsc w recepcji hotelu**
Trip on electric bicycles to Jaworzyna – route length 20 km – advance booking at the reception desk

15.00–18.00 **Warsztaty rękodzielnicze wykonywania biżuterii tradycyjną metodą koronki klockowej – rezerwacja miejsc w recepcji hotelu – sala Jaworzyna**
Handicraft workshops on jewellery making – advance booking at the reception desk – Jaworzyna room

ŚRODA / WEDNESDAY

10.00–10.45 **BPU – zajęcia wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków oraz ud – sala fitness**
ABT – abdomen, buttocks, thighs – strengthening exercises – fitness room

16.00–16.45 **Tabata – ćwiczenia spalające tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – fat burning exercises – fitness room

17.00–17.45 **Gumy oporowe – trening poprawiający mobilność stawów, wzmacniający mięśnie – sala fitness**
Resistance bands – exercises improving joint mobility and muscles strengthening – fitness room

POLECAMY
RECOMMENDED

CZWARTEK / THURSDAY

09.00–21.00 **Zapraszamy do Kosmetycznego Instytutu – przy rezerwacji firmowego zabiegu na ciało, wykonamy dodatkowo zabieg na dłonie Complete Hand Regeneration**
We invite you to the Skin Care Institute – if you book a firm body treatment, we will additionally offer you the Complete Hand Regeneration hand treatment as a gift

10.30–12.00 **Wycieczka do cerkwi Św. Jakuba Apostoła (wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO) oraz spotkanie kustoszem Pawłem Kąckim – rezerwacja 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 **Kształtowanie sylwetki – trening z instruktorem – sala fitness**
Body shaping – training with an instructor – fitness room

15.00–15.45 **Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscles stretching exercises – fitness room

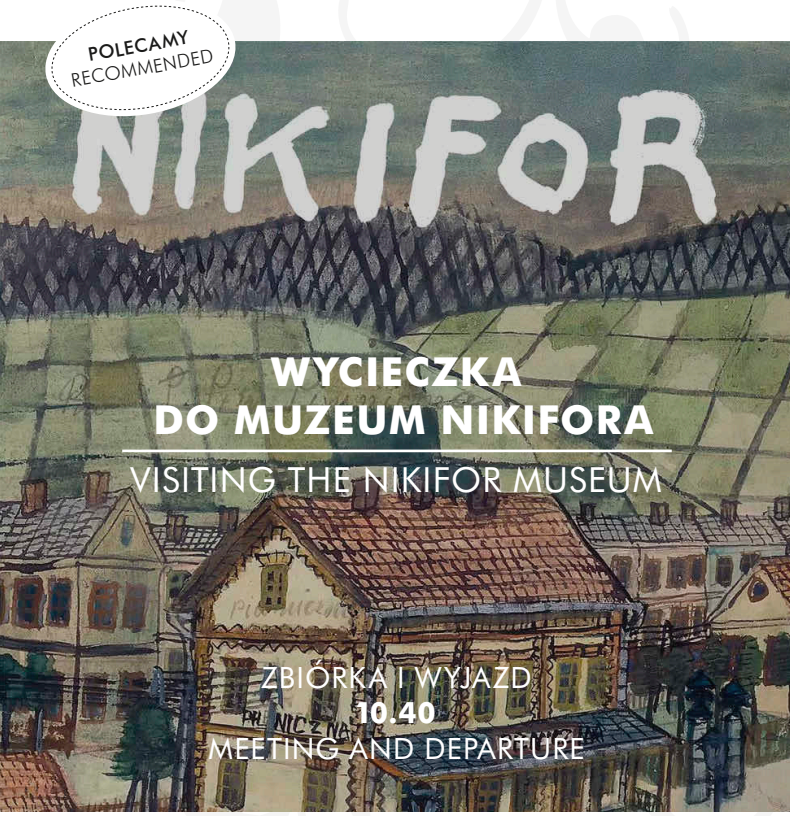
PIĄTEK / FRIDAY

10.40–12.00 **Wycieczka do Muzeum Nikifora w Krynicy Zdrój – rezerwacja miejsc w recepcji hotelu**
Visiting the Nikifor Museum in Krynica Zdrój – advance booking at the reception desk

14.00–16.00 **Wycieczka Nordic Walking na Górę Krzyżową – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking trip to the Góra Krzyżowa – meet us at the reception desk

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

18.00–18.45 **Fit Ball – zajęcia z piłkami – sala fitness**
Fit Ball – exercises with balls – fitness room



SOBOTA / SATURDAY

09.00–09.45 **Zdrowy kręgosłup – zadbaj o zdrowe plecy – sala fitness**
Healthy spine – keep your back healthy – fitness room

10.00–12.00 **Sportowym krokiem pod Wieżę Widokową z możliwością zwiedzania – spacer z elementami stretchingu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Walk with stretching elements – meet us at the reception desk

12.30–13.15 **TBC – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
TBC – muscle strengthening exercises – fitness room

18.30–21.30 **Klimatyczny wieczór z muzyką na żywo w Barze przy Kominku**
Live music at the Przy Kominku Bar

NIEDZIELA / SUNDAY

09.00–09.45 **Aqua Aerobic – trening w wodzie przy muzyce – basen**
Aqua Aerobic – training in water with music – pool

10.00–10.45 **Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room

11.00–11.45 **TBC – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
TBC – muscle strengthening exercises – 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

KOSZ PIKNIKOWY

Zamów śniadanie w koszyku i rozkoszuj się smakiem porannej kawy pośród zieleni. Szczegółowe informacje w recepcji hotelu

PICNIC BASKET

Order breakfast in the basket and enjoy the taste of morning coffee among the greenery. Detailed information at the hotel reception.

ZAPRASZAMY NA SPOTKANIE Z JOGĄ

SOBOTA 5, 26 SIERPNIA

20.00–21.00 Wieczorna sesja relaksacyjna „Na Dobry Sen"

NIEDZIELA 6, 27 SIERPNIA

08.00–09.00 Poranne przebudzenie – ćwiczenia oddechowe – świadoma praca z oddechem przy wykonywaniu asan

20.30–21.30 Medytacja Mindfulness – medytacja uważności

AKTYWNE ODCHUDZANIE Z DIETĄ NISKOKALORYCZNĄ

Przyjemne odchudzanie w luksusie blisko natury, w atmosferze ciepła, spokoju i odprężenia sprawi, że poczujecie się Państwo cudownie lekko. Perfekcyjnie, indywidualnie dobrany zestaw zabiegów i ćwiczeń w połączeniu z dietą zapewniają najwyższej klasy specjaliści.

6–16 PAŹDZIERNIKA | 8–18 GRUDNIA

DNI Z JOGĄ

Zapraszamy na dni z jogą. To wyjątkowy czas, kiedy zadbasz o zdrowie i samorozwój. Podstawą jogi jest praca z ciałem i oddechem, a także emocjami i umysłem. Sesje o różnym poziomie intensywności poprowadzi wieloletnia instruktorka fitness – Beata Frohlich, członkini Polskiego Stowarzyszenia "Joga Iyengara", specjalizująca się w jodze i pilatesie.

17–22 WRZEŚNIA | 19–24 LISTOPADA