



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM
ANIMACJI

01-29.08.2024

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–12.00 Wycieczka na Zamek w Muszynie
– zwiedzanie z przewodnikiem
– prosimy o wcześniejszą rezerwację
miejsz w recepcji hotelu
Guided tour to the castle in Muszyna
– advance booking at the reception desk



WYCIEZKA NA ROWERACH ELEKTRYCZNYCH

TRIP ON ELECTRIC BICYCLES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
10.00–13.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

POLECAMY
RECOMMENDED

WTOREK / TUESDAY

- 10.00–13.00 Wycieczka na rowerach elektrycznych
– długość trasy 20 km, przewidziany krótki
odpoczynek – prosimy o wcześniejszą
rezerwację miejsc w recepcji hotelu
Trip on electric bicycles – route length 20 km
– advance booking at the reception desk
- 14.00–15.00 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

ŚRODA / WEDNESDAY

- 08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–10.45 Pilates – zajęcia wzmacniające
mięśnie głębokie – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 15.00–18.00 Wędrówka szlakiem Leśnego
Przewodnika Turystycznego
– zbiórka przy recepcji hotelu
Walking tour along forest paths
– meet us at the reception desk

POLECAMY
RECOMMENDED



WĘDRÓWKA SZLAKIEM LEŚNEGO PRZEWODNIKA TURYSTYCZNEGO

WALKING TOUR ALONG FOREST PATHS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
15.00–18.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

CZWARTEK / THURSDAY

- 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
- 17.00–17.45 BPU – brzuch, pośladki, uda – zajęcia
kształtujące sylwetkę – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks
– strengthening exercises – fitness room
- 18.00–18.45 Total Body Conditioning – zajęcia
wzmacniające mięśnie – sala fitness
Total Body Conditioning – strengthening
exercises – fitness room
- 19.00–19.45 Stretching – zajęcia rozciągające
i rozluźniające mięśnie – sala fitness
Stretching – muscle stretching exercises
– fitness room

PIĄTEK / FRIDAY

- 09.00–09.30 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen**
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool
- 10.00–13.00 Nordic Walking – spacer z kijkami na Jaworzynę Krynicką – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – a walk to Jaworzyna Krynicka – meet us at the reception desk
- 16.00–18.00 Pokaz makijażu połączony z poradami o pielęgnacji twarzy z Kosmetologiem Justyną Klimek – sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc w recepcji hotelu**
Make-up presentation and facial care advice – please book in advance – sala Jaworzyna

POLECAMY
RECOMMENDED

POKAZ MAKIJAŻU POŁĄCZONY Z PORADAMI O PIELĘGNACJI TWARZY

MAKE-UP DEMONSTRATION
AND SKINCARE ADVICE

SALA JAWORZYNA
16.00–18.00
JAWORZYNA ROOM

SOBOTA / SATURDAY

- 10.00–13.00 Wędrówka szlakiem Leśnego Przewodnika Turystycznego – zbiórka przy recepcji hotelu**
Walking tour along forest paths – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45 Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy ciała – sala fitness**
Healthy spine – how to breathe properly and maintain correct posture – fitness room
- 17.00–17.45 Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 19.00–22.00 Klimatyczny wieczór z muzyką na żywo w Barze Przy Kominku**
Live music at the Bar Przy Kominku

SPACER NA GÓRĘ KRZYŻOWĄ Z ELEMENTAMI STRETCHINGU

WALK TO THE GÓRA KRZYŻOWA

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

POLECAMY
RECOMMENDED

NIEDZIELA / SUNDAY

- 09.00–09.30 Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie przy muzyce – basen**
Aqua Aerobic – water activities with music – swimming pool
- 10.00–12.00 Spacer z instruktorem na Górę Krzyżową – spacer z elementami stretchingu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Walk to the Góra Krzyżowa – meet us at the reception desk
- 18.30–19.30 Joga – sesja dla prowadzących siedzący tryb życia – sala fitness**
Yoga – session for people with a sedentary lifestyle – fitness room
- 20.30–21.30 Joga – sesja relaksacyjna „Na Dobry Sen” – sala fitness**
Yoga – calming and relaxation session – 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

SPOKOJNE ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA

Poczuj magię Świąt Bożego Narodzenia w Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+. Niezapomniana atmosfera, blask kominka o zmroku, kameralne koncerty muzyczne, unoszący się zapach cynamonowych ciasteczek...

Spędź te najpiękniejsze chwile w wyjątkowym miejscu, gdzie Szef Kuchni zachwyci smakami świątecznych potraw, a zabiegi w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris dopełnią pobyt wyjątkowymi chwilami błogiego relaksu.



AKTYWNE ODCHUDZANIE Z DIETĄ NISKOKALORYCZNA

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.

16-26 SIERPNIĄ | 04-14 PAŹDZIERNIKA
06-16 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. Sesję o różnym poziomie intensywności poprowadzi wieloletnia instruktorka fitness – Beata Frohlich, członkini Polskiego Stowarzyszenia "Joga Iyengara", specjalizująca się w jodze i pilatesie.

15-20 WRZEŚNIA | 17-22 LISTOPADA

