

A woman with long blonde hair, wearing a black, long-sleeved, knee-length dress, stands barefoot on a glass walkway. She is looking out over a dense, misty forest of tall evergreen trees. The scene is captured from a low angle, emphasizing the height of the trees and the mist. The glass walkway is supported by black metal brackets. The woman's reflection is visible in the glass below her.

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM
ANIMACJI

23.06–31.07.2025

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 08.00–09.00** Joga – sesja energetyzująca na dobry początek dnia – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 09.40–12.00** Wycieczka na Zamek w Muszynie – zwiedzanie zamku wraz z przewodnikiem – prosimy o wcześniejszą rezerwację w recepcji hotelu
Guided tour to the castle in Muszyna – advance booking at the reception desk

W KAŻDY PONIEDZIAŁEK DO FIRMOWEGO, KOSMETYCZNEGO ZABIEGU NA TWARZ WYKONAMY MASKĘ NA DEKOLT W PREZENCIE

EVERY MONDAY A DECOLLETAGE MASK AS A GIFT TO THE FIRM'S COSMETIC FACIAL TREATMENT



WYCIEZKA NA ROWERACH ELEKTRYCZNYCH TRIP ON ELECTRIC BICYCLES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
09.30–13.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

POLECAMY
RECOMMENDED

WTOREK / TUESDAY

- 09.30–13.00** Wycieczka na rowerach elektrycznych – długość trasy 20 km, przewidziany krótki odpoczynek – prosimy o wcześniejszą rezerwację w recepcji hotelu
Trip on electric bicycles – route length 20 km – advance booking 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 w recepcji hotelu
Make-up presentation and facial care advice – advance booking at the reception desk – sala Jaworzyna

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
- 13.40–15.00** Wycieczka do cerkwi Św. Jakuba Apostoła (wpisanej na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO) oraz spotkanie kustoszem Pawłem Kąckim – prosimy o wcześniejszą rezerwację 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

W KAŻDĄ ŚRODĘ DO FIRMOWEGO ZABIEGU NA CIAŁO WYKONAMY ZABIEG NA DŁONIE COMPLETE HAND SMOOTHING W PREZENCIE

EVERY WEDNESDAY A COMPLETE HAND SMOOTHING HAND TREATMENT AS A GIFT TO THE FIRM'S BODY TREATMENT



WYCIEZKA DO MUZEUM NIKIFORA VISITING THE NIKIFOR MUSEUM

ZBIÓRKA I WYJAZD
09.40
MEETING AND DEPARTURE

POLECAMY
RECOMMENDED

CZWARTEK / THURSDAY

- 09.40–11.00** Wycieczka do Muzeum Nikifora w Krynicy Zdrój – prosimy o wcześniejszą rezerwację w recepcji hotelu
Visiting the Nikifor Museum in Krynica Zdrój – advance booking at the reception desk
- 17.00–17.45** BPU – zajęcia wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków oraz ud – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–18.45** Total Body Conditioning – zajęcia skoncentrowane na wzmocnieniu całego ciała – sala fitness
Total Body Conditioning – strengthening exercises – fitness room
- 19.00–19.45** Stretching – ćwiczenia rozciągające mięśnie – sala fitness
Stretching – stretching exercises – fitness room

PIĄTEK / FRIDAY

10.00–13.00 Kąpiel Leśna z elementami lasoterapii z certyfikowaną przewodniczką – prosimy o wcześniejszą rezerwację w recepcji hotelu
Forest bathing with a guide – advance booking 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 w recepcji hotelu
Make-up presentation and facial care advice – advance booking at the reception desk – sala Jaworzyna

POLECAMY
RECOMMENDED

KĄPIEL LEŚNA Z ELEMENTAMI LASOTERAPII

FOREST BATH

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

SOBOTA / SATURDAY

10.00–13.00 Roślinne Gobeliny – Sztuka Natury w Twoich Rękach – warsztaty, podczas których stworzymy niepowtarzalne gobeliny z żywych i suszonych roślin – sala Jaworzyna – prosimy o wcześniejszą rezerwację w recepcji hotelu
Plant Tapestries – The Art of Nature in Your Hands – advance booking at the reception desk – sala Jaworzyna

16.00–16.45 Fit Ball – zajęcia z piłkami – sala fitness
Fit Ball – exercises with balls – fitness room

17.00–17.45 Tabata – intensywny trening spalający tkankę tłuszczową – sala fitness
Tabata – intensive interval training – fitness room

18.00–18.45 Stretching – ćwiczenia rozciągające mięśnie – sala fitness
Stretching – stretching exercises – 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
10.00–13.00

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

10.00–13.00 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 Praktyka jogi dla prowadzących siedzący tryb życia – jak wzmacniać i rozciągać ciało – sala fitness
Yoga – session for people with a sedentary lifestyle – fitness room

20.30–21.30 Joga na dobry sen – zajęcia wyciszające na dobranoc – 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

POZNAJ **AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW**

Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza i wywiad kosmetyczny, na podstawie których precyzyjnie określamy aktualne potrzeby skóry i proponujemy idealnie dobraną kurację.



KLUB REBUS

Zapraszamy do Klubu Rebus, w którym do Państwa dyspozycji oddajemy piłkarzyki, konsolę PlayStation 5, gry planszowe, kącik czytelniczy wraz z hotelową biblioteczką. Za dodatkową opłatą jest możliwość skorzystania z bilardu i rzutek – szczegółowe informacje dostępne w recepcji.