



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

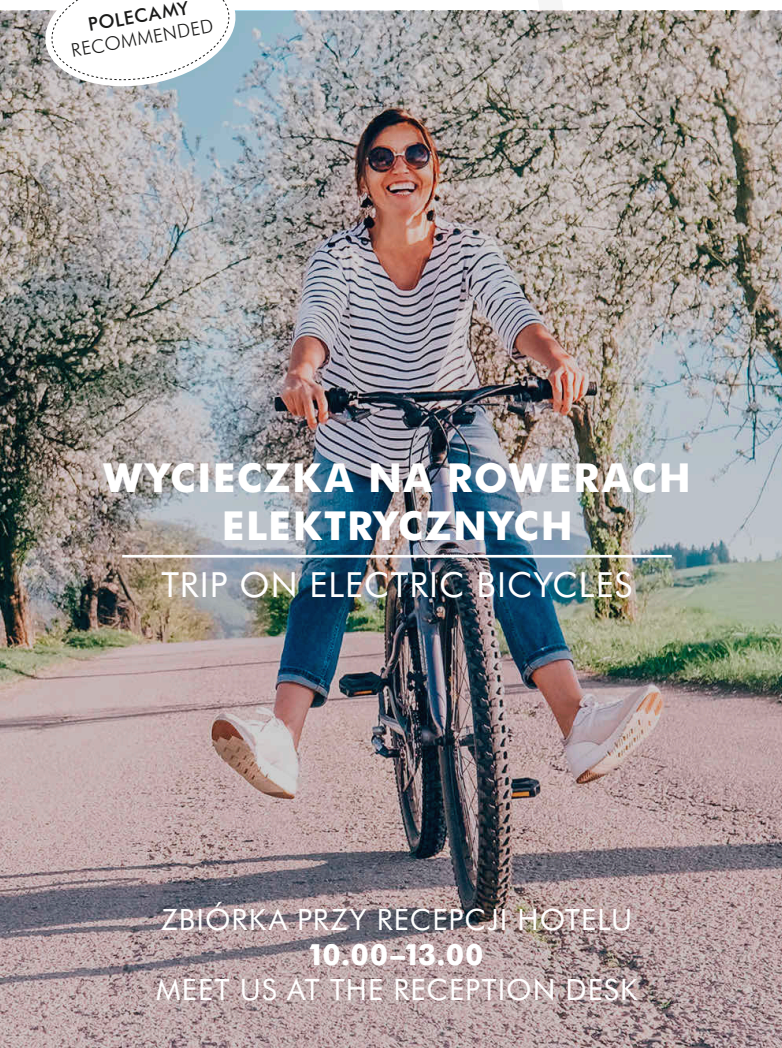
03-09.08.2026

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 08.00–09.00** Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 10.00–13.00** Wycieczka na rowerach elektrycznych
malowniczą trasą na wieżę widokową
na Malniku w Muszynie długość trasy
ok 30 km – prosimy o wcześniejszą
rezerwację w recepcji hotelu
Trip on electric bicycles – route length 30 km
– advance booking at the reception desk

POLECAMY
RECOMMENDED



WYCIEZKA NA ROWERACH ELEKTRYCZNYCH

TRIP ON ELECTRIC BICYCLES

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

WTOREK / TUESDAY

- 09.00–09.30** Aqua Aerobic – zajęcia w wodzie
przy muzyce – basen
Aqua Aerobic – water activities with music
– swimming pool
- 10.00–10.45** Zdrowy kręgosłup – nauka prawidłowego
oddychania i utrzymania odpowiedniej
postawy ciała – sala fitness
Healthy spine – how to breathe properly
and maintain correct posture – fitness room
- 11.00–12.30** Spacer na Górę Krzyżową połączony
z nauką Nordic Walking – zbiórka w recepcji
– zalecane obuwie trekkingowe
Walk along nearby trails with Nordic Walking
for beginners – meet us at the reception desk

ŚRODA / WEDNESDAY

- 08.00–09.00** Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning session – fitness room
- 09.00–10.00** Pilates – wzmocnienie mięśni głębokich,
u elastycznienie ciała oraz redukcja stresu
– sala fitness
Pilates – strengthening core muscles, improving
flexibility and reducing stress – fitness room
- 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

POLECAMY
RECOMMENDED



KĄPIEL LEŚNA Z ELEMENTAMI LASOTERAPII

FOREST BATH

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

CZWARTEK / THURSDAY

- 09.00–09.45** Stretching – ćwiczenia rozciągające
mięśnie – sala fitness
Stretching – stretching exercises – fitness room
- 10.30–13.30** Spacer z instruktorem na Jaworzynę
Krynicką – zbiórka w recepcji – zalecane
obuwie trekkingowe
Walk along nearby trails – meet us at the
reception desk
- 13.40–15.00** 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

PIĄTEK / FRIDAY

- 09.40–12.00** Wycieczka na Zamek w Muszynie
– spacer po malowniczej Baszcie z widokami na dolinę Popradu – prosimy o wcześniejszą rezerwację w recepcji hotelu
Guided tour to the castle in Muszyna
– advance booking at the reception desk
- 16.00–16.45** BPU – zajęcia wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków oraz ud – sala fitness
ABT – abdomen, thighs, buttocks
– strengthening exercises – fitness room
- 17.00–17.45** TBC – zajęcia wzmacniające – sala fitness
TBC – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–18.45** Stretching – ćwiczenia rozciągające mięśnie – sala fitness
Stretching – stretching exercises – fitness room

POLECAMY
RECOMMENDED

WYCIECZKA NA ZAMEK W MUSZYNIE

GUIDED TOUR TO THE CASTLE IN MUSZYNA

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
09.40–12.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

- 10.00–12.00** Wędrówka szlakiem Leśnego Przewodnika Turystycznego Wiesława Nowaka, który opowie o budzącej się do życia beskidzkiej przyrodzie, faunie i florze tutejszych lasów – zbiórka przy recepcji hotelu
A walk led by forest guide Wiesław Nowak, who will talk about the Beskid nature coming to life – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45** Fit Ball – ćwiczenia wzmacniające mięśnie, poprawiające równowagę – sala fitness
Fit Ball – strengthening exercises – 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

ZDROWY KRĘGOSŁUP – ZADBAJ O ZDROWE PLECY

HEALTHY SPINE – KEEP
YOUR BACK HEALTHY

SALA FITNESS
18.00–19.00
FITNESS ROOM

POLECAMY
RECOMMENDED

NIEDZIELA / SUNDAY

- 11.40–13.00** 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
- 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
- 19.00–20.00** 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.