

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

17-23.08.2026

ACTIVITIES PROGRAM

/ MONDAY

energetyzująca
rek dnia" – sala fitness
ssion – fitness room

verach elektrycznych
na wieżę widokową
szynie długość trasy
ny o wcześniejszą
repcji hotelu
cles – route length 30 km
at the reception desk



**ROWERACH
ZNYCH**
C BICYCLES

REPCJI HOTELU
.00
CEPTION DESK

UESDAY

ajęcia w wodzie
sen
ter activities with music

o – nauka prawidłowego
ymania odpowiedniej
ala fitness
w to breathe properly
ct posture – fitness room

rzyżową połączony
alking – zbiórka w recepcji
e trekkingowe
trails with Nordic Walking
et 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,
uelastycznienie 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

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

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.