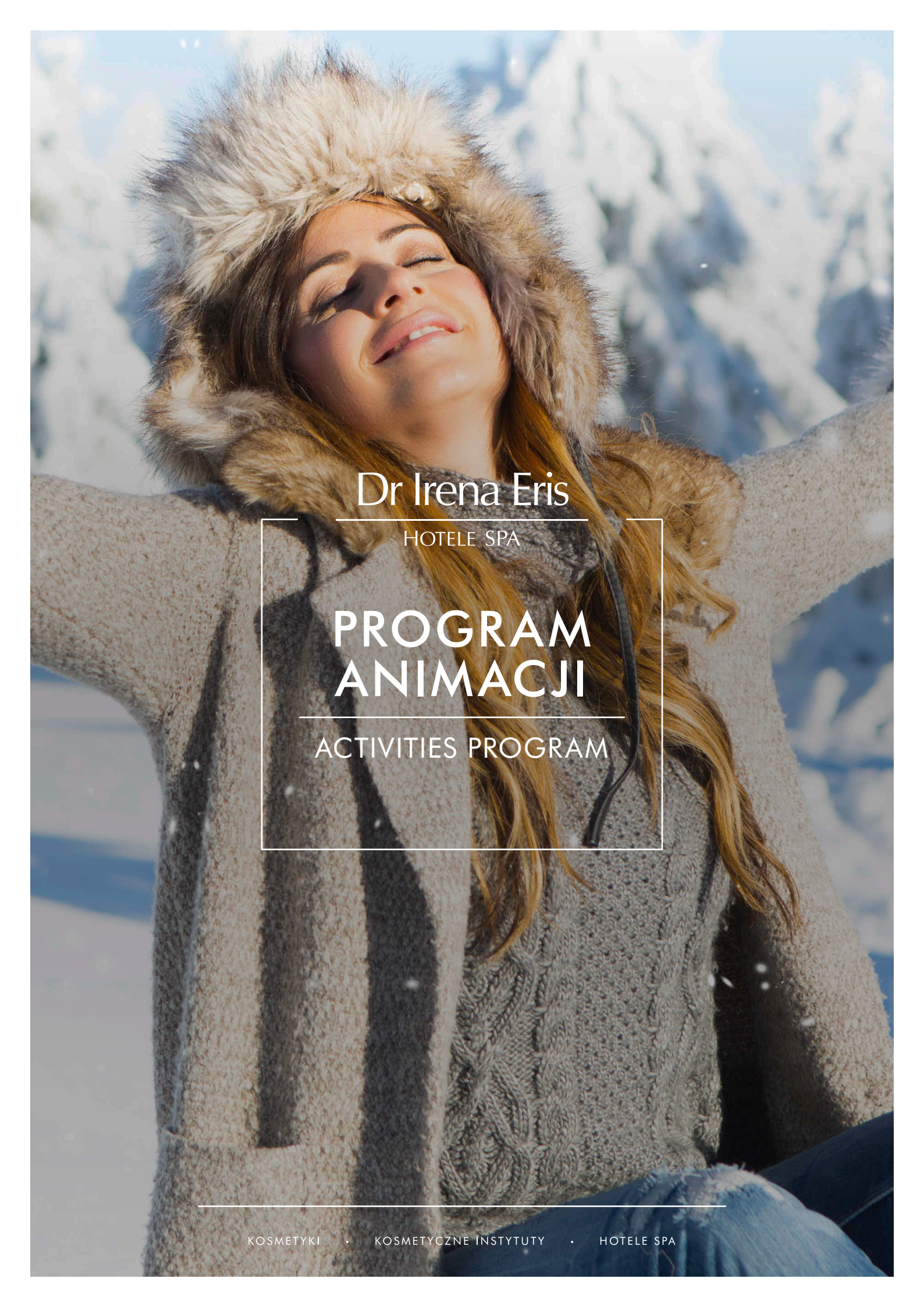


A woman with long brown hair, wearing a light-colored knit sweater and a fur-lined hat, is shown from the chest up. She has her eyes closed and a slight smile, looking upwards. The background is a bright, snowy landscape with some evergreen trees. The text is overlaid on the image.

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM



AQUA AEROBIC – ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA AEROBIC – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
11.00–11.45
RECREATIONAL POOL

POLECAMY
RECOMMENDED

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 08.00–09.00 **Joga – sesja oddechowa – sala fitness**
Yoga – breathing session – fitness room
- 11.00–11.45 **Aqua aerobic – trening w wodzie przy muzyce – basen rekreacyjny**
Aqua aerobic – recreational pool
- 12.00–12.45 **Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – muscle strengthening exercises – fitness room
- 14.00–14.45 **TBC – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
TBC – muscle strengthening exercises – fitness room
- 15.00–16.30 **Warsztaty tworzenia świec sojowych oraz żelowych – sala Jaworzyna**
Soy and gel candle making workshops – Jaworzyna room
- 16.00–17.00 **Joga – sesja dla kręgosłupa – sala fitness**
Yoga – session for the spine – fitness room

WTOREK / TUESDAY

- 09.00–09.45 **Zdrowy kręgosłup – zajęcia z instruktorem – sala fitness**
Healthy spine – activities with an instructor – fitness room
- 11.00–11.45 **Nauka pływania dla młodzieży i dorosłych – basen rekreacyjny**
Swimming lessons for teenagers and adults – recreational pool
- 12.30–15.00 **Zimowy spacer Nordic Walking szlakami wokół Jaworzyny Krynickiej – zbiórka przy recepcji hotelu**
Winter Nordic Walking around Jaworzyna Krynicka – meet us at the reception desk
- 16.00–16.45 **Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscles stretching exercises – fitness room

POLECAMY
RECOMMENDED



STRETCHING – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE STRETCHING EXERCISES

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

ŚRODA / WEDNESDAY

- 08.00–09.00 **Joga – sesja na przebudzenie – sala fitness**
Yoga – wake-up session – fitness room
- 12.30–13.15 **Fit Ball – zajęcia z piłkami – sala fitness**
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 15.00–15.45 **Aqua aerobic – trening w wodzie przy muzyce – basen rekreacyjny**
Aqua aerobic – recreational pool
- 16.00–16.45 **Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room

CZWARTEK / THURSDAY

- 11.00–11.45 **Zdrowy kręgosłup – sala fitness**
Healthy spine – fitness room
- 12.00–14.00 **Sportowym Krokiem Po Zdrowie**
– zimowy spacer z elementami stretchingu
– zbiórka przy recepcji hotelu
Winter walk with stretching elements
– meet us at the reception desk
- 15.00–15.45 **BPU – zajęcia wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków oraz ud – sala fitness**
ABT – abdomen, buttocks, thighs
– strengthening exercises – fitness room
- 18.00–20.00 **LEGO Education SPIKE Prime czy Lego Mindstorms EV3? – warsztaty z programowania i robotyki nie tylko dla młodzieży – sala Jaworzyna**
LEGO Education SPIKE Prime or Lego Mindstorms EV3? – workshops not only for teenagers – Jaworzyna room



PIĄTEK / FRIDAY

- 09.00–09.45 **Aqua aerobic – trening w wodzie przy muzyce – basen rekreacyjny**
Aqua aerobic – recreational pool
- 10.00–10.45 **Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscles stretching exercises – fitness room
- 11.00–11.45 **Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – intensive interval training – fitness room
- 12.00–15.00 **Konsultacje z trenerem personalnym – prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsc – studio cardio**
Consultation with a personal trainer – please book in advance – cardio studio

SOBOTA / SATURDAY

- 10.00–10.45 **Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – muscle strengthening exercises – fitness room
- 11.00–11.45 **Fit Ball – zajęcia z piłkami – sala fitness**
Fit Ball – exercises with balls – fitness room
- 12.00–12.45 **TBC – zajęcia wzmacniające mięśnie – sala fitness**
TBC – muscle strengthening exercises – fitness room
- 14.00–16.00 **Domowe SPA – warsztaty tworzenia kul do kąpieli i mydełek – sala Jaworzyna**
Home SPA – bath balls and soap making workshop – Jaworzyna room
- 18.00–19.30 **Bingo, Taboo, Scrabble i nie tylko – zapraszamy na wieczór gier – sala Klubowa**
Bingo, Taboo, Scrabble and more – enjoy a game night – Club room
- 18.30–21.30 **Wieczór z muzyką na żywo w Barze przy Kominku**
Music evening at the Przy Kominku Bar
- 20.30–21.30 **Joga – sesja relaksująca – sala fitness**
Yoga – relaxing session – fitness room



NIEDZIELA / SUNDAY

- 08.00–09.00 **Joga – sesja na przebudzenie – sala fitness**
Yoga – wake-up session – fitness room
- 16.00–17.00 **Joga – sesja wzmacniająca – sala fitness**
Yoga – strengthening session – fitness room
- 20.00–21.00 **Joga – sesja relaksująca – sala fitness**
Yoga – relaxing 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



WEEKEND Z KUCHNIĄ KOREAŃSKĄ

– ZAPRASZAMY NA
SPOTKANIE Z INESSĄ KIM

Mamy wspaniałą wiadomość dla wszystkich wielbicieli kuchni azjatyckiej – Inessa Kim – rodowita Koreanka ponownie zagości w naszej kuchni. Inessa będzie na żywo gotować dania kuchni koreańskiej już **17 i 18 lutego w Restauracji Thai Time**. Zdradzi również tajniki przygotowywanych potraw, dzieląc się swoimi autorskimi przepisami.

Dodatkowo zachęcamy do wzięcia udziału w warsztatach kulinarnych – **Pierogi koreańskie** – które Inessa Kim poprowadzi w sobotę 18 lutego, w godz. 13.00–15.00.

To będzie niezapomniany weekend.

PODSTAWY KICKBOXINGU

– ZAPRASZAMY NA SPOTKANIE ORAZ
TRENING Z KAMILEM JANIEM!

Trener oraz założyciel klubu sportowego Viking Team, trenuje zawodników walczących amatorsko oraz zawodowo. Uczy sportów walki od podstaw, kierując się głównie pracą techniczną, a jego przygoda ze sportami walki rozpoczęła się za granicą w Holandii oraz Irlandii, gdzie również startował w walkach.

25 LUTEGO

GODZ. 15.00–15.45, 16.15–17.00



KORONKA KLOCKOWA

– ZAPRASZAMY NA WARSZTATY
Z WYKONYWANIA BIŻUTERII I NIE TYLKO

Zapraszamy na warsztaty prowadzone przez Panią Beatę Rzęcę, artystkę i rękodzielniczkę, która wraz z mamą Moniką Madeją, kultywuje rodzinną tradycję wytwarzania misternych dzieł z koronki klockowej. Tradycyjna koronka klockowa stała się dla Pani Beaty inspiracją do realizowania marzeń o tworzeniu wyrobów użytkowych i ozdobnych typu biżuteria.

11 LUTEGO | 20 LUTEGO | 04 MARCA | GODZ. 15.00–18.00

