



Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

- 08.30–09.15 Aqua Aerobic – dynamiczny trening w wodzie – basen rekreacyjny**
Aqua aerobic – recreational pool
- 10.00–10.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 10.00–13.00 Mały ogrodnik – zabawy dla dzieci z ziemią i nasionami – sala zabaw**
Little gardener – children's games with soil and seeds – playroom
- 11.00–11.45 Total Body Condition – zajęcia wzmacniające – sala fitness**
Total Body Condition – strengthening exercises – fitness room
- 13.00–18.00 Gry, zabawy, malowanki – zajęcia dla dzieci – sala zabaw**
Games, plays, painting – activities for children – playroom
- 18.00–20.00 Wieczór kinowy – seans bajkowy z popcornem dla dzieci – sala Jaworzyna**
Evening cinema – kids movie with popcorn for children – Jaworzyna room

POLECAMY / WE RECOMMEND

14.30–16.00 Spacer z przewodnikiem po Krynicy-Zdrój – zbiórka ul. Zdrojowa 32 – wcześniejsza rezerwacja miejsc pod numerem 18 471 55 76

14.30–16.00 A guided walk around Krynica-Zdrój – meeting at Zdrojowa Street 32 – advance booking at 18 471 55 76

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant nieczynne / closed	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

AQUA AEROBIC – DYNAMICZNY TRENING W WODZIE

AQUA AEROBIC

BASEN REKREACYJNY

08.30–09.15

RECREATIONAL POOL



ROBOTYKA – KONSTRUOWANIE ROBOTÓW DLA DZIECI

ROBOT CONSTRUCTION
– ACTIVITIES FOR CHILDREN

SALA JAWORZYNA
18.00–20.00
JAWORZYNA ROOM

WTOREK / TUESDAY

- 10.00–13.00** Warsztaty balonowych kreacji
– zajęcia dla dzieci – sala zabaw
Balloon creation workshops
– activities for children – playroom
- 11.00–11.45** Zdrowy kręgosłup – zajęcia z instruktorem
– sala fitness
Healthy spine – activities with an instructor
– fitness room
- 12.00–15.00** Nordic Walking – spacer szlakiem
wokół Jaworzyny Krynickiej
– zbiórka przy recepcji hotelu
Nordic Walking trail around Jaworzyna
Krynicka – meet us at the reception desk
- 13.00–18.00** Gry, zabawy, malowanki
– zajęcia dla dzieci – sala zabaw
Games, plays, painting – activities for children
– playroom
- 16.00–16.45** Stretching – ćwiczenia rozciągające
– sala fitness
Stretching – muscles stretching exercises
– fitness room
- 18.00–20.00** Robotyka – konstruowanie robotów
dla dzieci – sala Jaworzyna
Robotics – construction of robots for children
– Jaworzyna room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant nieczynne / closed	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

ŚRODA / WEDNESDAY

- 08.00–09.00 Poranna sesja jogi na świeżym powietrzu**
– zbiórka przy recepcji hotelu
Morning outdoor yoga session
– meet us at the reception desk
- 10.00–15.00 Quizy, gry planszowe i zabawy dla dzieci**
– sala zabaw
Quizzes, board games and plays for children
– playroom
- 11.00–11.30 Nauka pływania dla dzieci od lat 6**
11.30–12.00 i młodzieży – basen rekreacyjny
Swimming lessons for children aged over 6
– recreational pool
- 12.30–13.15 Fit Ball – ćwiczenia rozciągające z piłkami**
– sala fitness
Fit Ball – stretching exercises with balls
– fitness room
- 15.00–15.45 Aqua Aerobic – dynamiczny trening w wodzie – basen rekreacyjny**
Aqua Aerobic – recreational pool
- 15.00–18.00 Festiwal kolorów – brokatowe tatuaże i kolorowe warkoczyki – sala zabaw**
Festival of colours – glitter tattoos and colourful braids – playroom
- 16.00–16.45 Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – fat burning exercises – fitness room
- 18.00–20.00 Wieczór kinowy – seans bajkowy z popcornem dla dzieci – sala Jaworzyna**
Evening cinema – kids movie with popcorn for children – Jaworzyna room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant nieczynne / closed	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

SEANS BAJKOWY Z POPCORNEM DLA DZIECI

— EVENING CINEMA
— KIDS MOVIE WITH POPCORN

SALA JAWORZYNA
18.00–20.00
JAWORZYNA ROOM



ABT – BRZUCH, POŚLADKI, UDA – ZAJĘCIA Z INSTRUKTOREM

**ABT – ABDOMEN, THIGHS, BUTTOCKS
– STRENGTHENING EXERCISES**

**SALA FITNESS
15.00–15.45
FITNESS ROOM**

CZWARTEK / THURSDAY

- 10.00–13.00 Drewniane kukiełki – zajęcia kreatywne dla dzieci – sala zabaw**
Wooden puppets – creative activities for children – playroom
- 11.00–11.45 Zdrowy kręgosłup – zajęcia z instruktorem – sala fitness**
Healthy spine – activities with an instructor – fitness room
- 12.00–14.00 Sportowym krokiem pod Wieżę Widokową – spacer z elementami stretchingu – zbiórka przy recepcji hotelu**
A walk to the observation tower – meet us at the reception desk
- 13.00–18.00 Gry, zabawy, malowanki – zajęcia dla dzieci – sala zabaw**
Games, plays, painting – activities for children – playroom
- 15.00–15.45 ABT – brzuch, pośladki, uda – zajęcia z instruktorem – sala fitness**
ABT – abdomen, thighs, buttocks – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–20.00 Wieczór kinowy – seans bajkowy z popcornem dla dzieci – sala Jaworzyna**
Evening cinema – kids movie with popcorn for children – Jaworzyna room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant nieczynne / closed	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

PIĄTEK / FRIDAY

- 09.00–09.45 Aqua Aerobic – dynamiczny trening w wodzie – basen rekreacyjny**
Aqua Aerobic – recreational pool
- 10.00–10.45 Stretching – ćwiczenia rozciągające – sala fitness**
Stretching – muscles stretching exercises – fitness room
- 10.00–16.00 Czas mas – zajęcia dla dzieci z masą plastyczną – sala zabaw**
Time of the masses – activities for children with plastic masses – playroom
- 11.00–11.45 Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness**
Tabata – fat burning exercises – fitness room
- 16.00–18.00 Zostań Piratem – tworzenie pirackich czapek – zajęcia dla dzieci – sala zabaw**
Become a Pirate – making pirate hats – activities for children – playroom
- 18.00–20.00 Wieczór kinowy – seans bajkowy z popcornem dla dzieci – sala Jaworzyna**
Evening cinema – kids movie with popcorn for children – Jaworzyna room

POLECAMY / WE RECOMMEND

- 14.00–15.30 Retro Tour z Kolejką na Górę Parkową – przewodniczka Baba z Gór**
– wcześniejsza rezerwacja miejsc w recepcji
- 14.00–15.30 Retro Tour with the Railway to Góra Parkowa
– guide Baba z Gór – advance booking at the reception desk

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant 18.00–22.00	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00



STRETCHING – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE STRETCHING

SALA FITNESS
10.00–10.45
FITNESS ROOM

A group of women are sitting on the floor in a Pilates class, wearing athletic wear. The woman in the foreground is wearing a pink top and grey shorts, looking directly at the camera. Other women are visible in the background, also in similar poses.

PILATES – ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE

PILATES – STRENGTHENING EXERCISES

SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM

SOBOTA / SATURDAY

- 10.00–13.00 Filcowe rękodzieło – zabawy z materiałami dla dzieci – sala zabaw**
Felt crafts – plays with materials for children – playroom
- 11.00–11.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 12.00–14.00 Nordic Walking spacer na Górę Krzyżową – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – a walk to the Krzyżowa Hill – meet us at the reception desk
- 13.00–18.00 Quizy, gry planszowe i zabawy dla dzieci – sala zabaw**
Quizzes, board games and plays for children – playroom
- 15.00–15.45 Total Body Condition – zajęcia wzmacniające – sala fitness**
Total Body Condition – strengthening exercises – fitness room
- 18.00–20.00 Wieczór kinowy – seans bajkowy z popcornem dla dzieci – sala Jaworzyna**
Evening cinema – kids movie with popcorn for children – Jaworzyna room
- 18.30–21.30 Wieczór z muzyką na żywo – Bar przy Kominku**
Live music at the Przy Kominku Bar
- 20.30–21.30 Relaksująca sesja jogi – ćwiczenia z instruktorem – sala fitness**
Relaxing yoga session – exercises with an instructor – fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant 18.00–22.00	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

NIEDZIELA / SUNDAY

- 08.00–08.45 Joga na przebudzenie – sesja poranna**
– sala fitness
Awakening yoga – morning session
– fitness room
- 10.00–12.00 Hula Hop – zabawy zręcznościowo-ruchowe dla dzieci – teren za hotelem**
Hula Hop – agility and movement games for children – area behind the hotel
- 12.00–15.00 Gry, zabawy, malowanki**
– zajęcia dla dzieci – sala zabaw
Games, plays, painting – activities for children – playroom
- 15.00–18.00 Bańki mydlane dla małych i dużych**
– zapraszamy dzieci z rodzicami
– teren za hotelem
Soap bubbles for children and adults
– area behind the hotel
- 18.00–20.00 Wieczór kinowy – seans bajkow z popcornem dla dzieci – sala Jaworzyna**
Evening cinema – kids movie with popcorn for children – Jaworzyna room
- 20.30–21.30 Relaksująca sesja jogi – ćwiczenia z instruktorem – sala fitness**
Relaxing yoga session – exercises with an instructor – fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant nieczynne / closed	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

BAŃKI MYDLANE DLA MAŁYCH I DUŻYCH

SOAP BUBBLES FOR CHILDREN AND ADULTS

TEREN ZA HOTELEM
15.00–18.00
AREA BEHIND THE HOTEL