



TWÓJ RUCH -  
*MAKSYMALNA*  
FORMA!

Stlesia  
KRYNICA



# ZAPEWNIAMY

- Profesjonalne warunki
- Idealną lokalizację
- Komfortowe zakwaterowanie
- Strefę konferencyjną i analityczną
- Nowoczesne zaplecze sportowe
- Odnowę biologiczną i regeneracyjną
- Profesjonalną dietę sportową
- Udogodnienia i atrakcje
- Elastyczne pakiety pobytowe



Zapraszamy kluby, drużyny oraz sportowców indywidualnych do skorzystania z naszej kompleksowej oferty pobytowej. Ośrodek został stworzony z myślą o maksymalizacji wydajności treningowej, optymalnym odpoczynku i kompleksowej regeneracji. Nasza infrastruktura spełnia najwyższe standardy, zapewniając idealne warunki do przygotowań przed zawodami, sezonem lub intensywnymi treningami. Wszystko, czego potrzebujesz, by osiągnąć szczytową formę!

Nasz ośrodek znajduje się w malowniczej, spokojnej okolicy, z dala od miejskiego zgiełku, co sprzyja koncentracji i efektywnej pracy nad formą



# SPECYFIKACJA POSIADANYCH POKOI

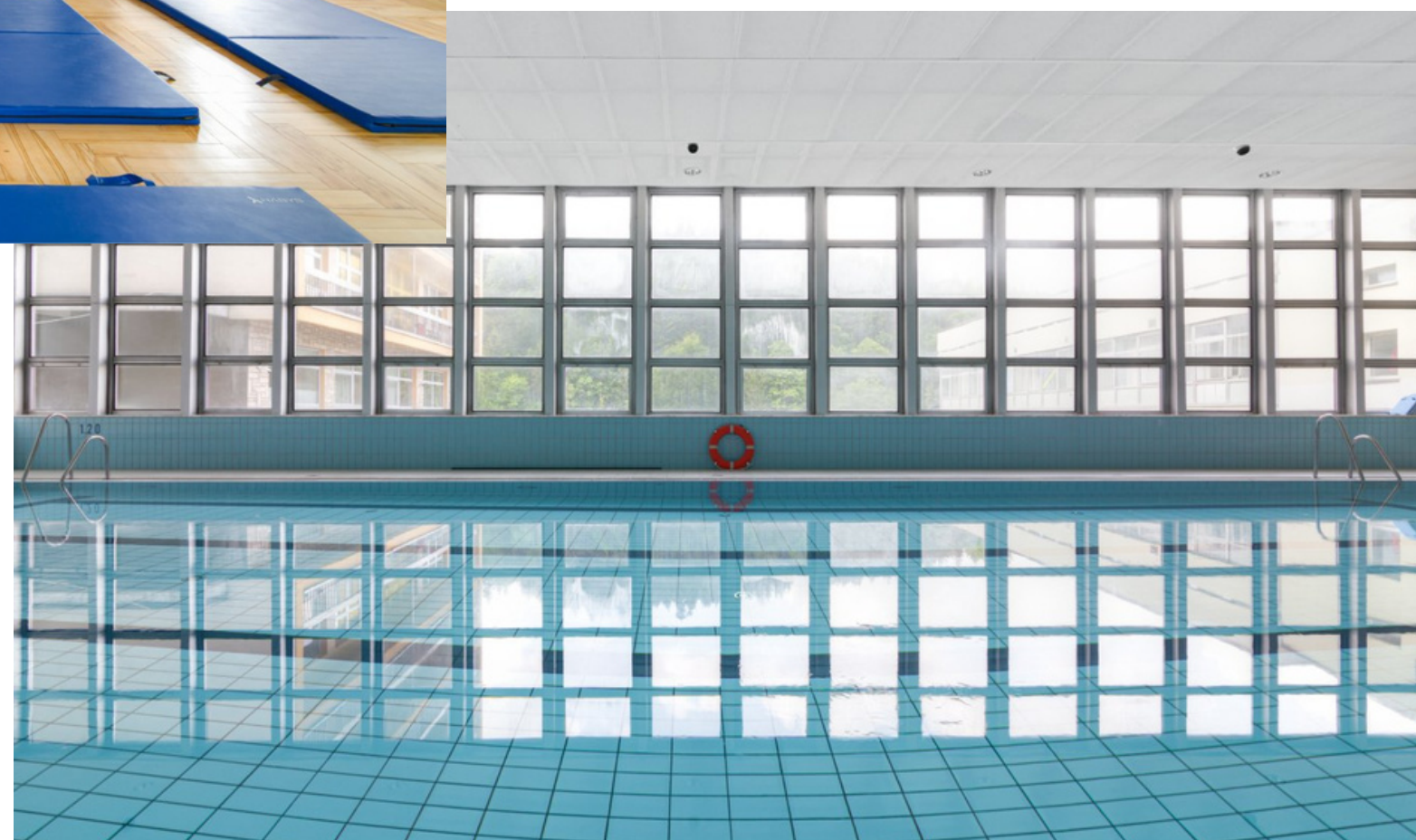
- **18 pokoi typu Sgl** ( z pojedynczym łóżkiem)
- **13 pokoi typu Twin** ( pokój dwuosobowy z dwoma łózkami)
- **33 pokoje typu Dbl** ( pokój dwuosobowy z systemem ZIP z możliwością rozłączenia)
- **6 pokoi typu Triple z balkonem francuskim** ( pokój trzyosobowy z łóżkiem z systemem ZIP oraz dodatkowym łóżkiem pojedynczym)
- **7 pokoi typu Apt Fam** ( pokój trzyosobowy z rozkładaną sofą w pokoju dziennym oraz łóżko z systemem ZIP w sypialni)
- **4 pokoje typu Studio** (pokój trzyosobowy z rozkładaną sofą w pokoju dziennym oraz łóżko z systemem ZIP w sypialni)
- **14 pokoi typu Apt** (pokój czteroosobowy z rozkładaną sofą w pokoju dziennym oraz łóżem małżeńskim i dodatkowym łóżkiem w sypialni)

ODPOCZYNEK NA  
NAJWYŻSZYM POZIOMIE



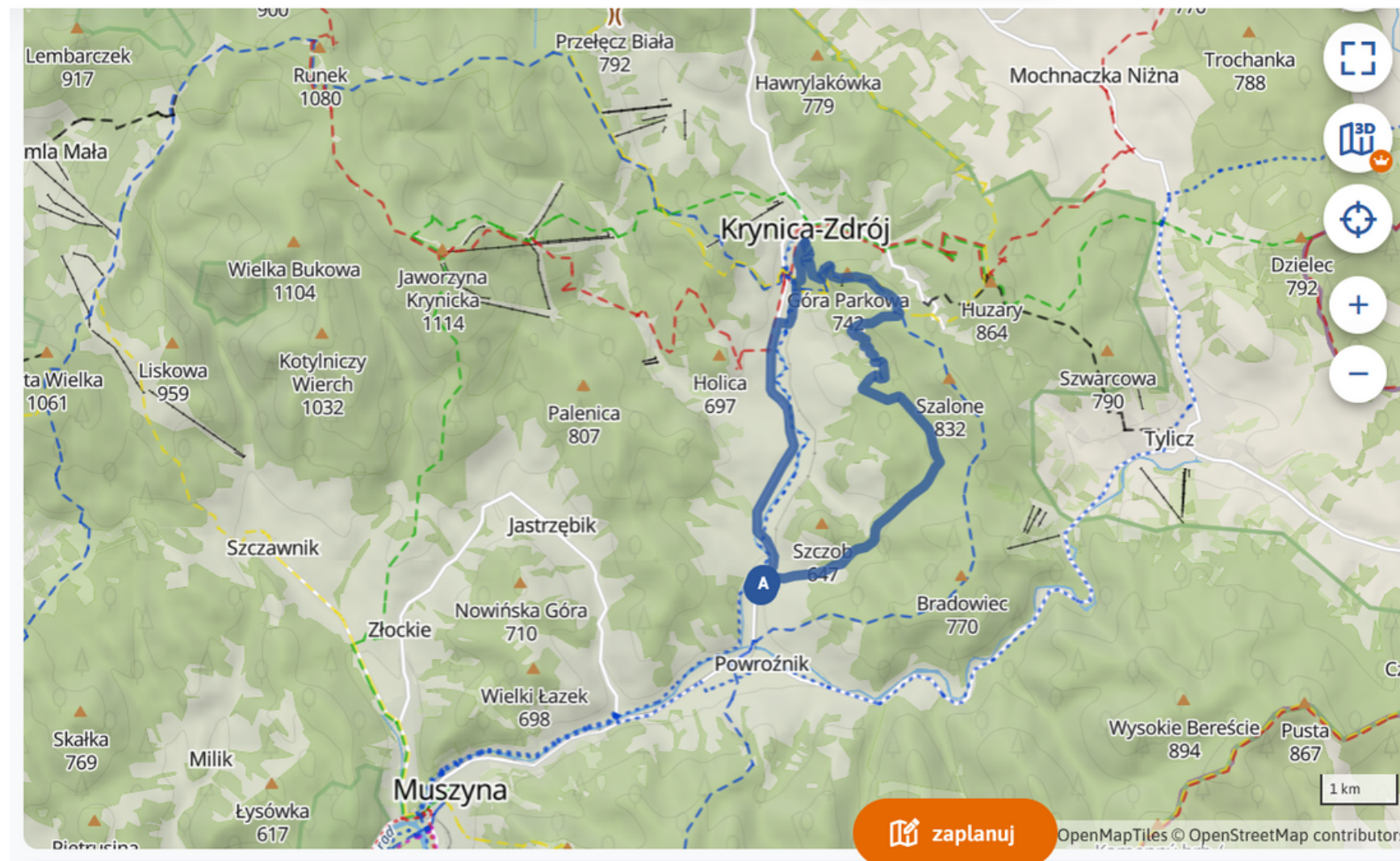
# BOGATE ZAPLECZE SPORTOWE W OBIEKCIE ORAZ NA TERENIE KRYNICY ZDROJU

- **Siłownia i strefa fitness**- wyposażona w sprzęt do treningu siłowego i funkcjonalnego
- **Basen**-idealny do regeneracji i treningu wytrzymałościowego
- Boisko sportowe, hala lodowa, korty tenisowe oddalone ok.2 km od Ośrodka
- **13 kilometrowa trasa** przebiega przez Górę Parkową (Powroźnik - Góra Parkowa - Krynica)
- **Osiem tematycznych tras rowerowych** (Kryniczanka, Zuber, Słotwinka, Tadeusz, Mieczysław, Jan, Józef, Karol)





## Trasa biegowa Powroźnik - Góra Parkowa - Krynica





13 km

264 m

271 m

1 h 35 min

6/6

Trasa dla osób lubiących biegi trailowe (w terenie).  
Nie jest wymagająca. pokonujemy niecałe 300 m przewyższenia.

Szlak poprowadzony jest w większości trasą narciarstwa biegowego, która jest w miarę dobrze oznaczona.  
W trakcie biegu mamy możliwość podziwiania widoków na Beskid Sądecki z Góry Parkowej, która jest najwyższym punktem naszej wycieczki biegowej.

Średni czas pokonania trasy to ok. 1,5-2 godz.

Trasę można pokonać w dowolnym kierunku, ale jej część prowadzi asfaltem, co również warto wziąć pod uwagę.



## Stadion piłkarski przy ul. Park Sportowy, Krynica-Zdrój



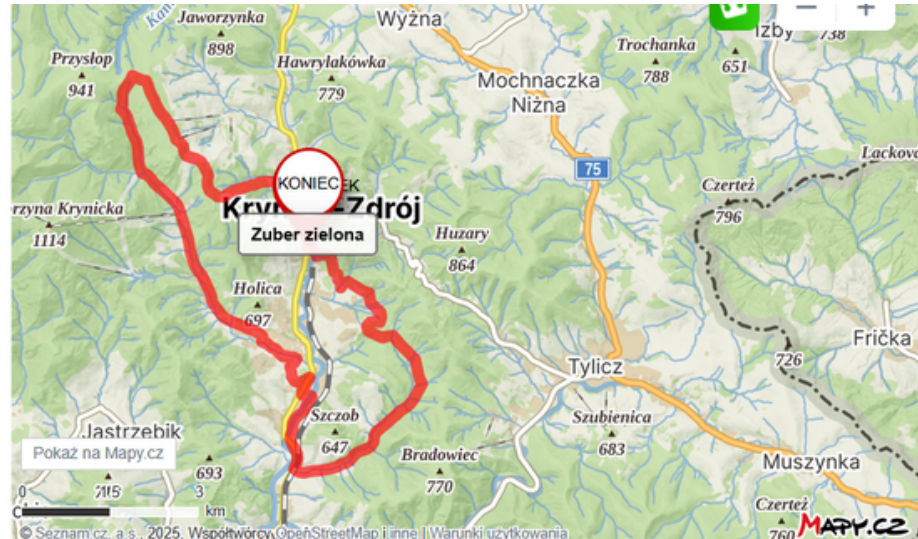
## HALA LODOWA w Krynicy-Zdroju ul. Park Sportowy 5

# Osiem tematycznych tras rowerowych MTB

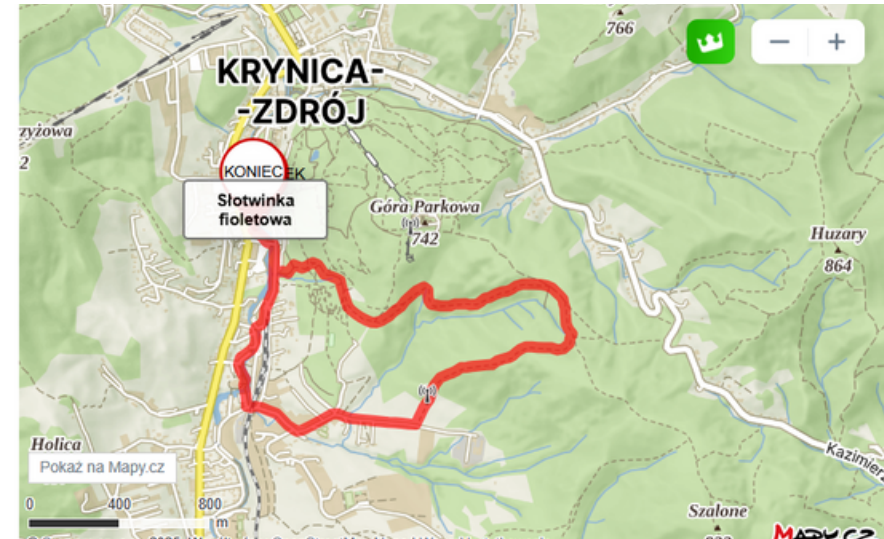
**KRYNICZANKA (NIEBIESKA)** DYSTANS: 9,4KM  
PRZEWYŻSZENIA: 511M (W GÓRĘ) 504M (W DÓŁ)  
NAJWYŻSZY PUNKT 771M NAJNIŻSZY 528M



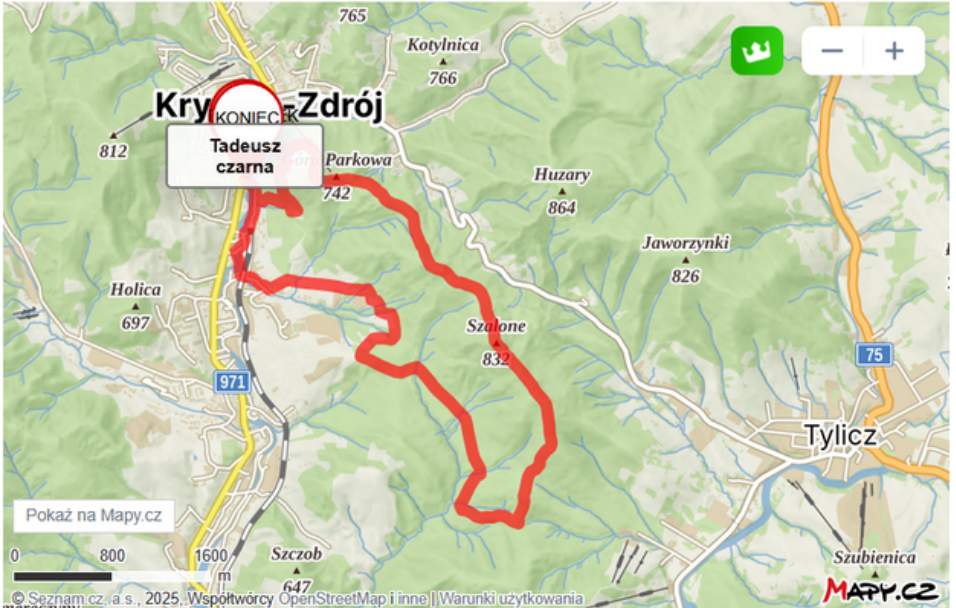
**ZUBER (ZIELONA)** DYSTANS: 22,3KM  
PRZEWYŻSZENIA: 633M (W GÓRĘ) 610M (W DÓŁ)  
NAJWYŻSZY PUNKT 893M NAJNIŻSZY 502M



**SŁOTWINKA (FIOLETOWA)** DYSTANS: 4,6KM  
PRZEWYŻSZENIA: 278M (W GÓRĘ) 278M (W DÓŁ)  
NAJWYŻSZY PUNKT 738M NAJNIŻSZY 553M



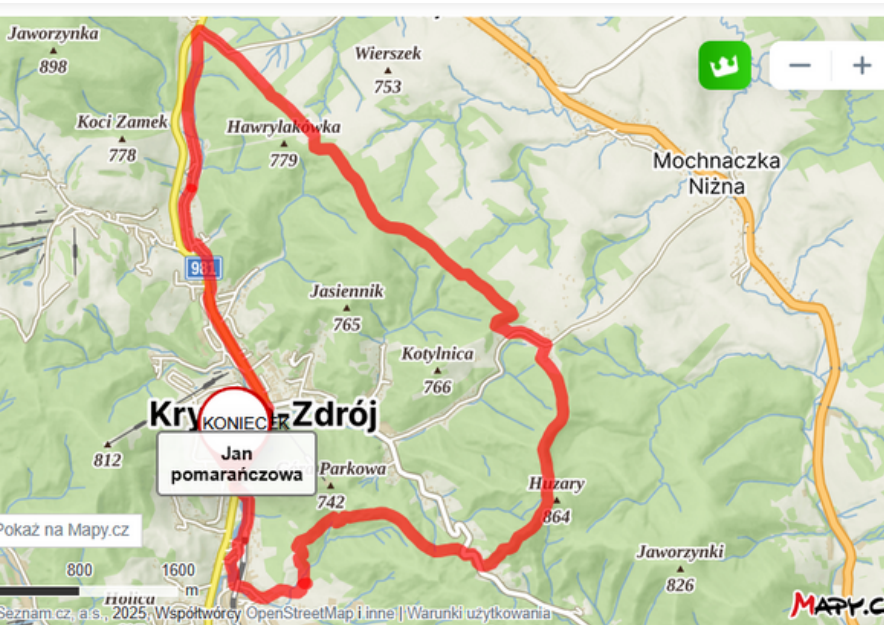
**TADEUSZ (CZARNA)** DYSTANS: 11,1KM  
PRZEWYŻSZENIA: 385M (W GÓRĘ) 389M (W DÓŁ)  
NAJWYŻSZY PUNKT 831M NAJNIŻSZY 555M



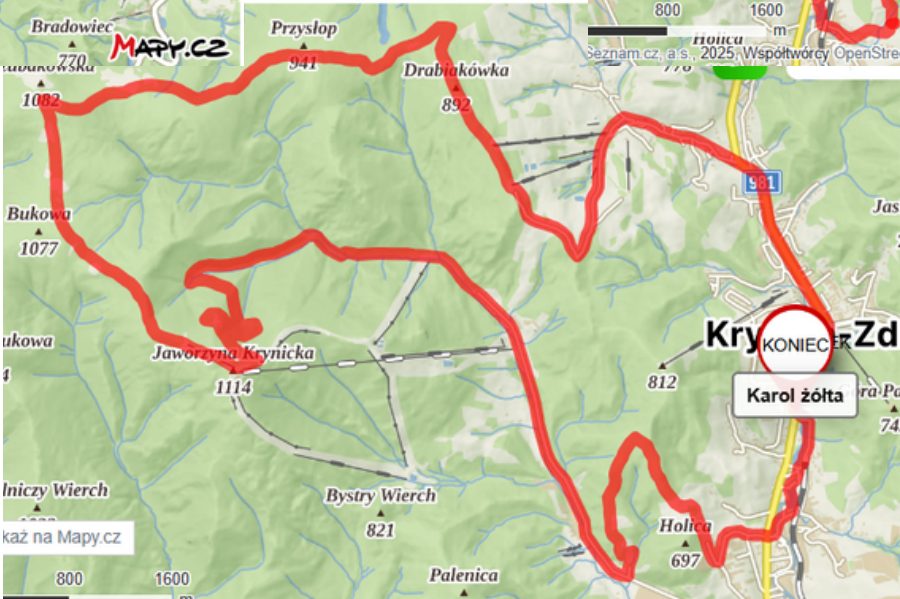
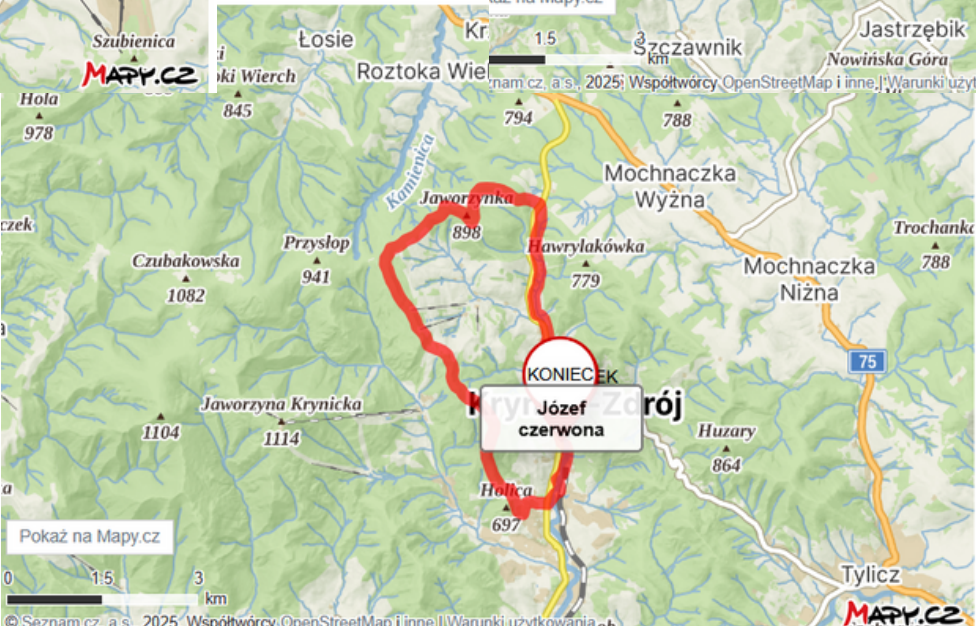
**MIECZYŚŁAW (BRĄZOWA)** DYSTANS: 22KM  
PRZEWYŻSZENIA: 758M (W GÓRĘ) 758M (W DÓŁ)  
NAJWYŻSZY PUNKT 1114M NAJNIŻSZY 528M



**JAN (POMARAŃCZOWA)** DYSTANS: 14,6KM  
PRZEWYŻSZENIA: 479M (W GÓRĘ) 479M (W DÓŁ)  
NAJWYŻSZY PUNKT 864M NAJNIŻSZY 561M



**JÓZEF (CZERWONA)** DYSTANS: 14,6KM  
PRZEWYŻSZENIA: 519M (W GÓRĘ) 508M (W DÓŁ)  
NAJWYŻSZY PUNKT 902M NAJNIŻSZY 545M



**KAROL (ŻÓŁTA)** DYSTANS: 25KM  
PRZEWYŻSZENIA: 975M (W GÓRĘ) 978M (W DÓŁ)  
NAJWYŻSZY PUNKT 1114M NAJNIŻSZY 547M

## STREFA KONFERENCYJNA I ANALITYCZNA

W ofercie obiektu znajduje się jedna sala konferencyjna.

**“Sala Marmurowa” jest w stanie pomieścić:**

- 100 uczestników w układzie teatralnym
- 65 uczestników w układzie szkolnym



**Do Państwa dyspozycji:**

- rzutniki,
- mikrofony
- nagłośnienie
- ekran

# ODNOWA BIOLOGICZNA I REGENERACJA-ZADBAJ O SWOJE CIAŁO

- Profesjonalne masaże sportowe-redukcja napięcia i zmniejszenie ryzyka kontuzji
- Zaplecze hydro- kinezy i fizjoterapii- zabiegi dla sportowców po urazach, prowadzone przez doświadczonych fizjoterapeutów
- Zabiegi:  
<https://www.silesiakrynica.pl/zabiegi/cennik-zabiegow>



# PROFESJONALNA DIETA SPORTOWA- DOSTOSOWANA DO TWOICH POTRZEB



- Wsparcie dietetyka
- Menu dostosowane do konkretnych dyscyplin sportowych
- **Opcje dietetyczne:** wysokobiałkowa, bezglutenowa, wegańska
- Możliwość ustalenia indywidualnych planów żywieniowych

# STREFA KONFERENCYJNA I ANALITYCZNA



Organizacja zajęć  
integracyjnych i  
motywacyjnych



Strefa rozrywki: bilard, tenis  
stołowy, gry planszowe,  
café bar



Wycieczki i aktywności  
outdoorowe

# **ELASTYCZNE PAKIETY POBYTOWE-** dopasowane do twoich potrzeb

- Oferujemy pobyty krótko i długoterminowe dostosowane do potrzeb.
- Oferujemy różne opcje cenowe, w zależności od długości pobytu i liczby uczestników. Możliwość negocjacji cen dla grup sportowych!



**WEEKENDOWE OBOZY REGENERACYJNE**



**TYGODNIOWE I DWUTYGODNIOWE  
ZGRUPOWANIA SPORTOWE**



**DŁUGOTERMINOWE POBYTY  
PRZYGOTOWAWCZE**