

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

10-12.04.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WARSZAWA DUBLINOWO

PIĄTEK / FRIDAY

10.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

14.00–14.30 Stretch Kids – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-7 lat – sala fitness
Stretch Kids – stretching exercises for children
5-7y/o – fitness room

16.00–16.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness
Mobility Roll – fascia rolls massage
– fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria
Oranżeria Restaurant
07.30–10.30, 13.00–22.00

Restauracja Romantyczna
Romantyczna Restaurant
18.00–22.00

Café Plotka
Plotka Café
07.30–22.00

Klub Farma
Farma Club
17.00

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00



MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

**MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE**

**SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM**



BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

**ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
14.00–15.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK**

SOBOTA / SATURDAY

11.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

10.00–10.30 Aktywny Poranek – poranny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk

10.00–11.30 Bizuteria z koralików – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 Tworzymy grę do wspólnej zabawy – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

14.00–15.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungy Pump for beginners
– meet us at the reception desk

14.15–15.45 Pachnące tabliczki woskowe – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.00–16.45 ABC Siłowni – zacznij przygodę z treningiem siłowym – siłownia
Gym basics – strength training for beginners
– gym

16.15–18.00 Recyklingowe warsztaty stolarskie – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.15–19.00 Origami płaskie z koła – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

18.30–21.30 Wieczór Muzyczny przy Kominku – Café Plotka
Music evening by the fireplace – Café Plotka

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria
Oranżeria Restaurant
07.30–10.30, 13.00–22.00

Restauracja Romantyczna
Romantyczna Restaurant
18.00–22.00

Café Plotka
Plotka Café
07.30–22.00

Klub Farma
Farma Club
17.00

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00

NIEDZIELA / SUNDAY

12.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Poranek łamiągówek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.45 Poranne Przebudzenie – delikatny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 12.00–13.30 Wiosenne kwiaty z bibuły – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Romantyczna Romantyczna Restaurant nieczynne/closed	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED

**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
-ROZŚWIETLAJĄCY**

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

**PORANNE PRZEBUDZENIE
– GIMNASTYKA
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

WARM-UP WORKOUT
– OUTDOOR EXERCISES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
11.00–11.45
MEET US AT THE RECEPTION DESK

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE

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.



JOGA Z ELEMENTAMI RELAKSACYJNYMI

Spędź czas w otoczeniu natury, by wzmocnić ciało, umysł i skoncentrować się na sobie. Specjalnie dobrany pogram ćwiczeń połączony z medytacją, poprawi kondycję fizyczną oraz samopoczucie. Zachęcamy do spędzenia weekendu pełnego relaksu, pielęgnacji w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris oraz kulinarnych przyjemności przygotowanych przez Szefów Kuchni.

10–12 KWIETNIA | 15–17 MAJA



MAJÓWKA NA MAZURACH

Majówka na Mazurach to długi weekend blisko natury w spokojnym, regenerującym rytmie. To czas, by pobyć razem i złapać oddech, którego na co dzień często brakuje. O komfort i dobre samopoczucie zadba Kosmetyczny Instytut oraz zespół ekspertów, a bogaty program animacyjny pozwoli połączyć aktywność z relaksem dla dzieci i dorosłych. W ciągu dnia możesz wybierać między chwilą w Centrum SPA a zajęciami sportowymi i tematycznymi. Wieczory płyną tu spokojnie z muzyką w Café Plotka i łagodnym domknięciem dnia.

MINIMUM 2 NOCLEGI | 1–3 MAJA

