

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

24-26.04.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WARSZAWA DUBLINOWO

PIĄTEK / FRIDAY

24.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

16.15–17.00 **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
16.15–17.00
FITNESS ROOM

BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTEŁU
13.00–14.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

25.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30 **Poranne Przebudzenie – delikatny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 **Sensoryczny obrazek – 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
- 13.00–14.00 **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 **Zwierzątka z filcu – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 **Joga twarzy – masaż oraz ćwiczenia łagodzące napięcie i stres – sala fitness**
Facial yoga – massage and exercises
relieving tension and stress – fitness room
- 16.15–18.00 **Warsztaty stolarskie – Pingwinek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 **Praca plastyczna – Dzień pingwina – 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

26.04.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30** Poranek łamigłówek – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30** Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie
z wykorzystaniem obciążenia
– basen rekreacyjny
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 12.00–13.30** Wiosenne witraże – 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



AQUA GYM
– ĆWICZENIA W WODZIE

AQUA GYM – EXERCISES IN WATER

BASEN REKREACYJNY
11.00–11.30
RECREATIONAL POOL

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
– ROZŚWIETLAJĄCY

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

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.

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

