

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

08-10.05.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WARSZAWA DUBLINOWO

PIĄTEK / FRIDAY

08.05.2026

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 Tabata – intensywny trening przyspieszający metabolizm – sala fitness
Tabata – intensive interval training
– 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



STRETCH KIDS – ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE DLA DZIECI

STRETCH KIDS – STRETCHING
EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS
14.00–14.30
FITNESS ROOM



BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTEU

14.00–15.00

MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

09.05.2026

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 Portret pani wiosny – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

12.00–13.30 Zakładki do książki – 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 Wiosenny wianek na drzwi – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.00–16.45 Joga dla kręgosłupa – ćwiczenia z odcinkiem krzyżowym, lędźwiowym, piersiowym oraz szyjnym – sala fitness
Yoga for the spine – strengthening exercises
– fitness room

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

18.15–19.00 Praca plastyczna – drzewka 3D – 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

10.05.2026

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 Poranek sensoryczny – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Kolorowe słóiczki – 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
10.00–10.30
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.

2 NOCLEGI | 15-17 MAJA



CZERWCÓWKA NA MAZURACH

Czerwiec w Wzgórzach Dylewskich ma swój własny rytm. Powietrze pachnie świeżością traw, poranki są nasycone ciszą, a światło miękko osiada na zielonych wzgórzach Mazur.

To czas, w którym natura budzi się w pełni i zaprasza, by zwolnić. To czas wspólny. Dla par. Dla rodzin. Dla tych, którzy chcą zatrzymać się razem – bez pośpiechu, w dyskretnej elegancji.

MINIMUM 2 NOCLEGI | 4-7 CZERWCA

