

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

15-17.05.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WARSZAWA DUBLINOWO

PIĄTEK / FRIDAY

15.05.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

16.30–17.15 Body Ball – zajęcia wzmacniające z dużą piłką – sala fitness
Body Ball – strengthening classes with a ball – 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 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00



**BODY BALL – ZAJĘCIA
WZMACNIAJĄCE Z PIŁKAMI**

**BODY BALL – STRENGTHENING
EXERCISES WITH BALLS**

**SALA FITNESS
16.30–17.15
FITNESS ROOM**



**NORDIC WALKING – PLENEROWE
ZAJĘCIA Z KIJAMI**

NORDIC WALKING FOR BEGINNERS

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

SOBOTA / SATURDAY

16.05.2026

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 Malowanie kubków – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Szyjemy kwiatki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–15.00 Nordic Walking – plenerowe zajęcia z kijami – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – meet us at the reception desk
- 14.15–15.45 Pszczółkowe zawieszki z wosku – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – domek dla owadów – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Praca plastyczna – Światowy dzień pszczół – 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 08.00–22.00	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

17.05.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 Poranek sensoryczny – 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 Świateczki z węży – 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 08.00–22.00	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.

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

