

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

29-31.05.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WARSZAWA DUBLINOWO

PIĄTEK / FRIDAY

29.05.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

14.00–14.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 6–8 lat – sala fitness
Sport Kids – movement exercises for children
6–8y/o – fitness room

16.00–16.45 Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnia ciała – sala fitness
Pilates – strengthening exercises – 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

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

30.05.2026

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

12.00–13.30 Podstawki pod kubki – 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 Magnesowe labirynty – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.00–16.45 Stretch & Relax – zajęcia rozciągające i relaksujące – sala fitness
Stretch & Relax – stretching and relaxation exercises – fitness room

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

18.15–19.00 Praca plastyczna – Świątowy dzień bociana – 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

SPORT KIDS – ZAJĘCIA SPORTOWE DLA DZIECI

SPORT KIDS – MOVEMENT EXERCISES FOR CHILDREN

SALA FITNESS
14.00–14.30
FITNESS ROOM

NIEDZIELA / SUNDAY

31.05.2026

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
- 11.00–11.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 12.00–13.30 Sole kąpielowe – 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



**MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA
POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA**

**MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE**

**SALA FITNESS
11.00–11.45
FITNESS ROOM**

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



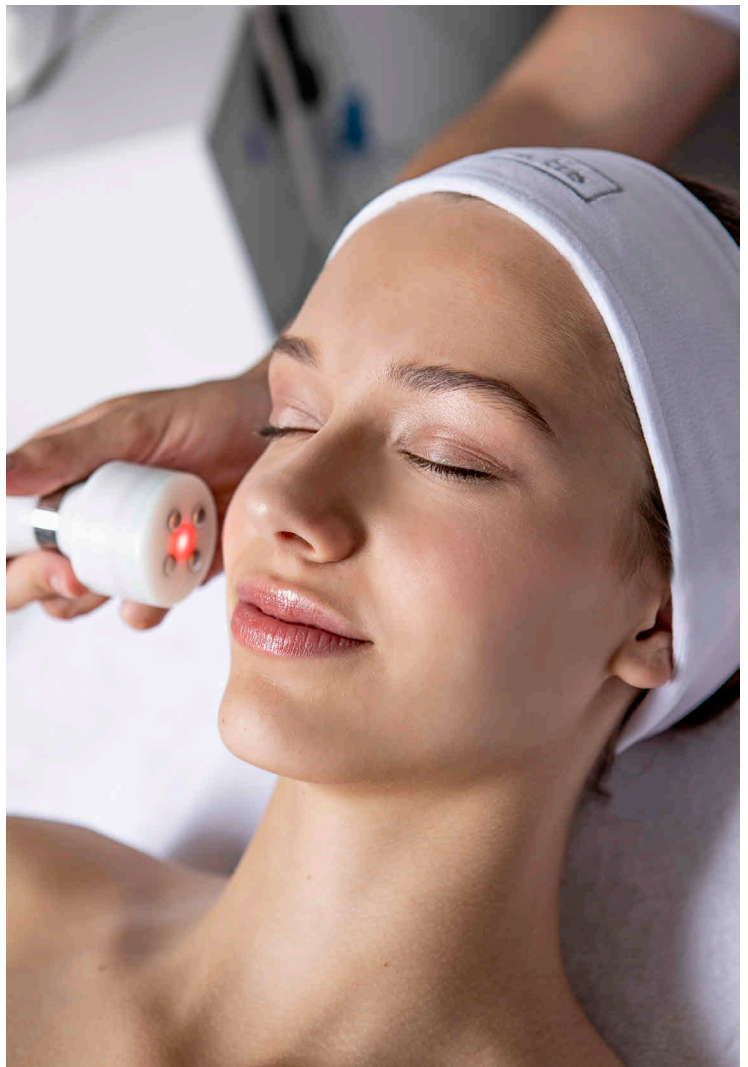
**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
-ROZŚWIETLAJĄCY**

**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

