

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

26-28.06.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WARSZAWA DUBLINOWO

PIĄTEK / FRIDAY

26.06.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

15.00–15.30 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
08.00–23.00

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
13.00–14.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

27.06.2026

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 Malujemy bawełniane czapki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

13.00–14.00 Bungee Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu
Bungee Pump for beginners – meet us at the reception desk

14.15–15.45 Muszelnikowe wyklejanki – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – 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

18.15–19.00 Rybki i zwierzątka wodne – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

19.00–22.00 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
08.00–23.00

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

28.06.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30 Aqua Gym – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 10.00–11.30 Poranek łamigłówek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Albumy na wakacyjne zdjęcia – 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
08.00–23.00

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
10.00–10.30
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 | 17-19 LIPCA, 21-23 SIERPNI



WAKACJE NA MAZURACH

Lato przychodzi tu cicho, przez zapach lasu po deszczu, długie światło wieczoru i spokój, który wraca do ciała szybciej niż myśli.

W Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie wakacje łączą przyjemność odkrywania z uważną regeneracją. Atrakcyjny program dnia spleta się tu ze spokojem natury, tworząc przestrzeń, w której łatwo odnaleźć własne tempo.

MINIMUM 2 NOCLEGI | 26 CZERWCA – 31 SIERPNI

