

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

04-07.06.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WARSZAWA DUBLINOWO

CZWARTEK / THURSDAY

04.06.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30** Kolorowe łapacze – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–12.00** ABC tenisa ziemnego dla dzieci
w wieku 5-7 lat – boisko wielofunkcyjne
ABC of tennis for children aged 5-7
– multifunctional playground
- 12.00–13.00** ABC tenisa ziemnego dla dzieci
w wieku 8-12 lat – boisko wielofunkcyjne
ABC of tennis for children aged 8-12
– multifunctional playground
- 12.00–13.30** Mydełka glicerynowe – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45** Warsztat stolarski – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** Full Body Workout – zajęcia wzmacniające
z obciążeniem – sala fitness
Full Body Workout – strengthening exercises
– fitness room
- 16.15–18.00** Wiosenne wazony – 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 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



TRX – TRENING Z WYKORZYSTANIEM TAŚM

TRX – SUSPENSION TRAINING

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

PIĄTEK / FRIDAY

05.06.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30** Rozpocznij zdrowo dzień – poranne
zajęcia na świeżym powietrzu
– zbiórka przy recepcji hotelu
Warm-up workout – outdoor exercises
– meet us at the reception desk
- 10.30–12.00** Zapachowe zawieszki z wosku pszczelego
i świece w formach plastra miodu
z Pasieką Truszczyński – sala Jeziorak
Scented beeswax hangers and honeycomb
shaped candles – Jeziorak room
- 11.00–12.00** ABC tenisa ziemnego dla dzieci
w wieku 5-7 lat – boisko wielofunkcyjne
ABC of tennis for children aged 5-7
– multifunctional playground
- 12.00** Leśny spacer z zielarką, zakończony
parzeniem herbaty i ogniskiem
w Rybakówce – zbiórka przy recepcji hotelu
A Forest Walk with a Herbalist
– meet us at the reception desk
- 12.00–13.00** ABC tenisa ziemnego dla dzieci
w wieku 8-12 lat – boisko wielofunkcyjne
ABC of tennis for children aged 8-12
– multifunctional playground
- 12.00–13.30** Tworzymy z żywicy – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45** Warsztat stolarski – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** TRX – trening z wykorzystaniem taśm
i ciężaru własnego ciała – sala fitness
TRX – suspension training – fitness room
- 16.15–18.00** Obrazy z natury – 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



ABC TENISA ZIEMNEGO DLA DZIECI

ABC OF TENNIS FOR CHILDREN

BOISKO WIELOFUNKCYJNE

11.00–12.00, 12.00–13.00

MULTIFUNCTIONAL PLAYGROUND

SOBOTA / SATURDAY

06.06.2026

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 Figurki z plastrów drewna – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Pachnące świece – 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 Warsztat stolarski – 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 Malujemy na szkle – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–18.00 Degustacja nalewek – galeria obok Kosmetycznego Instytut (wstęp wolny)**
Tincture tasting – gallery next to the Skin Care Institute
- 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 08.00–23.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

BUNGY PUMP – PLENEROWE ZAJĘCIA Z KIJAMI

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

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

JOGA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

OUTDOOR YOGA

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
10.00–10.45
MEET US AT THE RECEPTION DESK

NIEDZIELA / SUNDAY

07.06.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.45 Joga na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Outdoor yoga – meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Sensoryczny poranek – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Magnesy – Decoupage – 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

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 | 19–21 CZERWCA, 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

