

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

# PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

01-03.05.2026

Dr Irena Eris  
HOTEL SPA  
WARSZAWA DUBLINOWO

## PIĄTEK / FRIDAY

01.05.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ  
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 **Recyklingowe doniczki – 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 **Wiosenne obrazy z natury – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 **Tworzymy z żywicy – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 **Full Body Workout – ogólnorozwojowy trening angażujący wszystkie partie ciała – sala fitness**  
Full Body Workout – all-round training – fitness room
- 16.15–18.00 **Warsztat stolarski – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.30–21.30 **Wieczór Muzyczny przy Kominku – Café Plotka**  
Music evening by the fireplace – Plotka Café

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 17.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> 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

## KĄPIELE LEŚNE

FOREST BATHING

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU

11.30

MEET US AT THE RECEPTION DESK

## SOBOTA / SATURDAY

02.05.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ  
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–11.30 **Kreatywna flaga – praca plastyczna – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.00–11.30 **Aqua Gym – ćwiczenia z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny**  
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 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
- 11.30 **Kąpiele Leśne – ćwiczenia uważności, oddechu i świadomego doświadczania otaczającego świata, zakończone parzeniem herbaty i wspólnymi rozmowami – zbiórka przy recepcji hotelu**  
Forest Bathing – exercises in mindfulness, breathing and experience of the surrounding world – 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 **Wiosenne łapacze snów – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.15–15.45 **Sole kąpielowe – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 **Yoga Flow – dla ciała i duszy – sala fitness**  
Yoga Flow – For body and soul – fitness room
- 16.15–18.00 **Warsztat stolarski – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 17.00–18.00 **Degustacja Nalewek – galeria obok Kosmetycznego Instytutu**  
Tinctures Tasting – gallery next to the Skin Care Institute
- 18.15–21.30 **Wieczór Muzyczny przy Kominku – Café Plotka**  
Music evening by the fireplace – Plotka Café

### GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

<b>Restauracja Oranżeria</b> Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		<b>Restauracja Romantyczna</b> Romantyczna Restaurant 18.00–22.00	
<b>Café Plotka</b> Plotka Café 07.30–22.00	<b>Klub Farma</b> Farma Club 17.00	<b>Kosmetyczny Instytut</b> Skin Care Institute 09.00–21.00	<b>Centrum SPA</b> SPA Centre 07.00–22.00

**NIEDZIELA / SUNDAY**

03.05.2026

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
- 10.00–11.30** **Sensoryczny poranek – sala Jeziorak**  
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30** **Magnesy – 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
- 15.00–15.45** **Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie 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  
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

**BUNGY PUMP – PLENEROWE  
ZAJĘCIA Z KIJAMI**

BUNGY PUMP FOR BEGINNERS

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU  
**13.00–14.00**  
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

