



Lunch Box

Jeśli ze względu na własne plany, nie możesz skorzystać z serwowanego posiłku, jest możliwość zamówienia na ten dzień suchego prowiantu (bezpłatnie). Można również zamówić dodatkowy prowiant (29 zł) np. na dzień wyjazdu. Prosimy o informację w Recepcji, dzień przed (do godz. 15⁰⁰).



Park Wodny ze Światem Saun

(budynek A)

8⁰⁰ - 22⁰⁰

Wstęp do Strefy Saun dostępny jest dla osób powyżej 18 roku życia.

Dzieci zapraszamy codziennie w godzinach 11:00 - 13:00.

W czasie rytuału saunowania sauna dostępna jest tylko dla uczestników.

W godzinach 8⁰⁰ - 9⁰⁰ oraz 21⁰⁰ - 22⁰⁰ Park Wodny czynny jest tylko dla osób powyżej 18 roku życia.

Recepcja Parku Wodnego

(budynek A, parter)

9⁰⁰ - 21⁰⁰

- możliwość zapisów na zajęcia aktywności fizycznej.



Sand SPA

(budynek A, poziom -1)

Rezerwacje oraz wykonywanie zabiegów: 9⁰⁰ - 21⁰⁰

Tel: +48 58 777 45 51 wew. 4

Pełna oferta zabiegów oraz ich szczegółowy opis dostępne są w katalogu Menu Sand Spa w Recepcji głównej, Recepcji Sand Spa oraz na naszej stronie internetowej.



Siłownia

(budynek A, poziom -1)

9⁰⁰ - 21⁰⁰

Istnieje możliwość umówienia spotkania z Instruktorem, który pokaże jak korzystać ze sprzętu lub jak wykonywać poprawnie ćwiczenia (bezpłatnie). Nie jest to trening personalny. Zapisy odbywają się w Recepcji Sand Spa.



Primavera Market

(sklepik w budynku B)

9⁰⁰ - 18⁰⁰



Playland Strefa zabaw dla dzieci w wieku do 13 lat

(budynek A, parter)

9⁰⁰ - 21⁰⁰

Mini Przedszkole „Chatka Puchatka”

(budynek A, parter)

Poniedziałek - Sobota: 10⁰⁰ - 13³⁰ oraz 14³⁰ - 18⁰⁰

Niedziela: 10⁰⁰ - 13³⁰

Usługa płatna dodatkowo: 20 zł / dziecko / h

Kręgielnia Camera Bowling

(budynek A, piętro -1)

14⁰⁰ - 22⁰⁰ Poniedziałek - Czwartek

12⁰⁰ - 24⁰⁰ Piątek - Sobota

14⁰⁰ - 22⁰⁰ Niedziela

Rezerwacja gry jest obowiązkowa oraz dodatkowo płatna.

Strefa Animacji

(budynek B, I piętro)

Aktualny harmonogram warsztatów dla dzieci dostępny jest w Recepcji.

Strefa Gier

(budynek B, I piętro)

10⁰⁰ - 21⁰⁰

Primavera
— JASTRZĘBIA GÓRA —
czuj się zaproszony

P



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 11-16.11.2025



Doba hotelowa

Rozpoczyna się o 16:00, a jej zakończenie zależy od wybranego pakietu:

- **Pobył do śniadania** - do 10:00
- **Pobył do obiadu** - do 12:30



Połączenie z Internetem (WiFi)

Login: PrimaveraSPA

Hasło: Primavera



Godziny posiłków

Sala restauracyjna (budynek B, parter)

Śniadanie 8⁰⁰ - 10⁰⁰

Obiad 12³⁰ - 14³⁰

Kolacja 18⁰⁰ - 20⁰⁰



Kawiarnia Latte

(budynek A, parter)

Piątek 14⁰⁰ - 22⁰⁰

Sobota 10⁰⁰ - 22⁰⁰

Lobby Bar Mokka

(budynek B, parter)

9⁰⁰ - 24⁰⁰

Dni tematyczne kuchni:

11.11 Francuski

12.11 Street Food

13.11 Polski

14.11 Azjatycki

15.11 Włoski

16.11 Bliskiego Wschodu

PLAN POBYTU 11-16.11.2025

	WTOREK 11.11	ŚRODA 12.11	CZWARTEK 13.11	PIĄTEK 14.11	SOBOTA 15.11
7:30-8:15	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Lisi Jar Zajęcia w terenie	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Oddech na Plaży Zajęcia w terenie	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Na Szlaku Latarni Zajęcia w terenie	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Energia Lasu Zajęcia w terenie	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Poranny Kopniak Zajęcia w terenie
8:30-9:15	Aqua Legs Mały basen Park Wodny, Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Soft Mały basen Park Wodny, Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Arms Mały basen Park Wodny, Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Kickboxing Mały basen Park Wodny, Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Power Mały basen Park Wodny, Bud. A 25 zł / Fit Ticket
10:00-10:45	NOWOŚĆ Trening z krzesłami Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	„Cukier w normie- przekąski na mały głód” Wykład Dietetyka Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
11:30-13:00	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł / Fit Ticket
13:45-14:30	Jak się pozbyć cellulitu? - redukcja pomarańczowej skórki Wykład z Kosmetyczką Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ „Budowanie szczęścia-nie czekając na los” Wykład Psychologa Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Fell Your Body Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Autorski masaż liftingujący twarzy z elementami Kobido Warsztat Terapeuty Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Strong Nation Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
15:00-15:45	Zumba Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening na poprawę mobilności Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	ABT - brzuch, uda i pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
17:30-18:15	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zajęcia ze sztangami Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Paski Mocy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Easy Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	
18:45-19:30	Body&Mind Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Full Body Workout Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Jak oddychać by być zdrowym? Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	19:00-20:00 Karaoke: „Hit za hitem- zaśpiewaj z nami” Lobby Bar, Budynek B	
20:00		20:15-21:00 Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:45-22:00 Listopadowy Rytuał Saunowania na wzmocnienie odporności - z shotami zdrowia na odporność, zimową herbatą, pomarańczowy peeling solny oraz nacierania ciała miodem Park Wodny 45 zł	20:15-21:00 Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, pićiem pokrzywy, peelingiem solnym i miodem Park Wodny 45 zł 20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Budynek B

🔗 Na zajęcia należy zapisywać się z wyprzedzeniem w Recepcji A lub Recepcji Parku Wodnego.

Fit Ticket - wewnętrzna waluta w Primavera Jastrzębia Góra za wybrane aktywności
(1 Fit Ticket = zajęcia o wartości 25 zł).

Daje Ci możliwość wyboru czasu i rodzaju zajęć - najlepiej dopasowanych do Twoich potrzeb, zabierz go na zapisy.

W trakcie trwania rytuałów Strefa Saun jest wyłączona z użytku dla osób niebiorących w nich udziału.

SZYBKA REZERWACJA! - Planujesz kolejny wypoczynek? Przy rezerwacji kolejnego pobytu w ciągu **3 dni** od wyjazdu, otrzymasz **10% dodatkowego rabatu**. Rabat łączy się z rabatem Stałego Gościa, dając łącznie **15% oszczędności**. Rabat nie łączy się z innymi rabatami i promocjami.