



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



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 21-28.09.2025



Doba hotelowa

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

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



Połączenie z Internetem (WiFi)

Login: PrimaveraSPA

Hasło: Primavera



Godziny posiłków

Sala restauracyjna (budynek A i 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:

21.09 Francuski

22.09 Węgierski

23.09 Włoski

24.09 Polski

25.09 Amerykański

26.09 Bliskiego Wschodu

27.09 Azjatycki

28.09 Street Food

PLAN POBYTU 21-28.09.2025

	PONIEDZIAŁEK 22.09	WTOREK 23.09	ŚRODA 24.09	CZWARTEK 25.09	PIĄTEK 26.09	SOBOTA 27.09
7:30-8:15	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Przyjemny Start Zajęcia w terenie	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 Classic Mały basen Park Wodny, Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Legs Mały basen Park Wodny, Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Arms Mały basen Park Wodny, Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Soft 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	„Zdrowe podejście do odchudzania” Wykład Dietetyka Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening na poprawę mobilności Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ „Ciastka zdrowia na libido z korzeniem maca!” Warsztat dietetyka Sala Fitness 25 zł / Fit Ticket	Zajęcia ze sztangami 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	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł / Fit Ticket
13:45-14:30	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	„Zachowaj młodość na dłużej” Wykład z Kosmetyczką Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ „Emocje- kontroluję je, czy one kontrolują mnie” Wykład Psychologa Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Feel Your Body Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Body Shape Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	ABT - brzuch, uda i pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
15:00-15:45	Body Warm Up Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Easy Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Pilates Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Rozmiar w dół Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Full Body Workout Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
17:30-18:15	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Paski mocy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zumba Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	
18:45-19:30	Zumba Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Body&Mind Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	18:45-19:40 „Szczęśliwe biodra- Joga dla bioder” Sala Fitness 25 zł / Fit Ticket	Jak oddychać by być zdrowym? Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Automasaż twarzy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	
	19:00-20:00 „Activity - gra integracyjna dla dorosłych” Lobby Bar, Budynek B				19:00-20:00 „Taboo - gra niewypowiedzianych słów dla dorosłych” Lobby Bar, Budynek B	
20:00	20:15-21:00 Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket		20:15-21:00 Warsztat antystresowy Jacobsona Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, piciem pokrzywy, peelingiem solnym i miodem Park Wodny 45 zł	20:15-21:00 Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Budynek B
						20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, piciem pokrzywy, peelingiem solnym i miodem Park Wodny 45 zł

🔗 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.