



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.

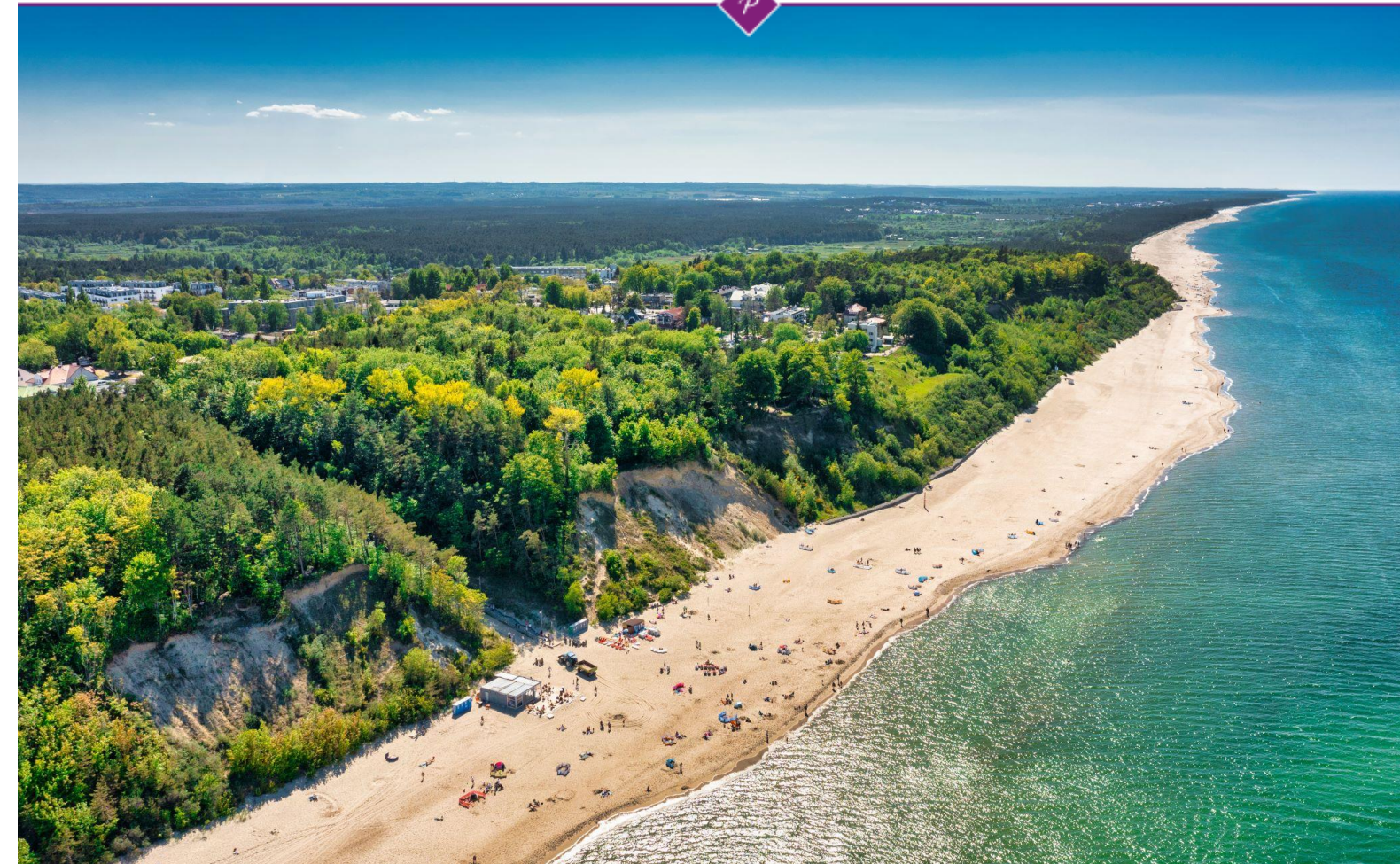
Strefa Gier

(budynek B, I piętro)

10⁰⁰ - 21⁰⁰

Primavera
— JASTRZĘBIA GÓRA —
czuj się zaproszony

P



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 27.04-4.05.2025



Doba hotelowa

Rozpoczyna się o godz. 16:00 i kończy o godz. 10:00 śniadaniem.

W przypadku doby do obiadu kończy się ona o godz. 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)

30.04 14⁰⁰ - 22⁰⁰

1-3.05 12⁰⁰ - 22⁰⁰

Lobby Bar Mokka

(budynek B, parter)

9⁰⁰ - 24⁰⁰

Dni tematyczne kuchni:

27.04 Bliskiego Wschodu

28.04 Polski

29.04 Amerykański

30.04 Węgierski

1.05 Amerykański

2.05 Włoski

3.05 Polski

4.05 Azjatycki

PLAN POBYTU 27.04-4.05.2025

	PONIEDZIAŁEK 28.04	WTOREK 29.04	ŚRODA 30.04	CZWARTEK 1.05	PIĄTEK 2.05	SOBOTA 3.05
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	10:00-11:00 „Zdrowe podejście do odchudzania” Wykład Dietetyka Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	10:00-11:00 „Praliny z Ashwagandhą” Przywróć spokój i wewnętrzną harmonię Warsztat Kulinaryny Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	10:00-10:45 Body Warm Up Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	10:00-10:30 Jerusalema Dance - nauka podstawowych kroków i wspólny taniec! Sala Fitness Budynek A	10:00-10:45 Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	10:00-10:45 Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
	10:00-11:00 Prima hartowanie (morsowanie) Zbiórka: Bud. A			10:00 Turniej w tenisa stołowego dla dorosłych Salon Gier, Bud. B	10:00-11:00 Prima hartowanie (morsowanie) Zbiórka: Bud. A	10:00-13:00 Mechaniczne rodeo - pełne zabawy wyzwanie dla prawdziwych kowbojów i kowbojek 6+ Sala K4-K6, Bud. B
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	11:30-12:30 Strzelanie z łuku dla dorosłych Wiata grillowa, za Bud. A	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł / Fit Ticket
13:45-14:30	Uwolnij swoje ciało od napieć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Jak się pozbyć cellulitu? - Redukcja pomarańczowej skórki Wykład z Kosmetyczką Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	„Życie wśród rozprosień. Sztuka koncentracji” Wykład Psychologa Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket 1h	Fit Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Uwolnij swoje ciało od napieć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	TBC Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
				14:00-16:00 Gra - orzeł czy reszka? Zgarnij piwo za 5 zł! Lobby Bar, Bud. B		14:30-17:00 Mechaniczne rodeo - pełne zabawy wyzwanie dla prawdziwych kowbojów i kowbojek 6+ Sala K4-K6, Bud. B
14:00	CAŁY DZIEŃ Zakręcone dni dla Gości grających w kręgle - Wykręć promocje i rabaty na kole fortuny! Kręgielnia, Bud. A	14:00-16:00 Gra - orzeł czy reszka? Zgarnij piwo za 5 zł! Lobby Bar, Bud. B	CAŁY DZIEŃ Zakręcone dni dla Gości grających w kręgle - Wykręć promocje i rabaty na kole fortuny! Kręgielnia, Bud. A	14:30-15:30 Show baniek mydlanych w wykonaniu Kowboja Sala K9, Bud. B	15:00-17:00 Piknik z ziemniakiem w roli głównej, dla dzieci wata cukrowa! Wiata grillowa, za budynkiem A	15:00-17:00 Grill i ognisko z kiełbaskami oraz muzyką na żywo Wiata grillowa, za budynkiem A
15:00-15:45	Pilates Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Full Body Workout Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Body Shape Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	15:00-16:15 Pojedynek kowbojów dla dorosłych i młodzieży 10+ - gra w „Pif Paf” Wiata grillowa, za Bud. A (zależy od pogody - Sala F2, Bud. B)	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
17:30-18:15	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Jak oddychać by być zdrowym? Warsztaty oddechowe Sand SPA, poziom -I Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Mocne Plecy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zajęcia ze sztangami Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	16:30-17:15 Bingo - zabawa dla całej rodziny Lobby Bar, Bud. B
18:30	18:30-19:15 Warsztat antystresowy Jacobsona Sand SPA, poziom -I Budynek A 25 zł / Fit Ticket	18:30-19:30 Zumba Power* Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	18:30-19:15 ABT - brzuch, uda i pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	18:30-19:30 Zumba Power* Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	18:30-19:30 Aqua Power* Mały basen Park Wodny, Bud. A 25 zł / Fit Ticket	
19:00	20:15-21:00 Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket		20:15-21:00 Body&Mind Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Bud. B	19:00-20:30 Dziki zachód na ekranie “Pocahontas” - kino z popcornem Sala K9, Bud. B	20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Bud. B
20:00				20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, pićiem pokrzywy, peelingiem solnym i miodem Park Wodny 45 zł	20:00-2:00 Dyskoteka Night Club, Bud. A	20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, pićiem 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.

Zajęcia oznaczone * to zajęcia w których uczestniczyć mogą także osoby nie będące gośćmi obiektu. - Czas trwania 55 minut.

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.