



Park Wodny

(budynek A)

8⁰⁰ - 22⁰⁰

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

Strefa Saun 18+

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

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

Niedziela - Poniedziałek 11⁰⁰ - 22⁰⁰ Wtorek - Niedziela 8⁰⁰ - 22⁰⁰

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

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.

Gym instruktor - osoba pełniąca dyżur na siłowni w ciągu tygodnia.

O szczegóły zapytaj w Recepcji Spa.



Primavera Market

(sklepik w budynku B)

9⁰⁰ - 18⁰⁰



Playland Strefa zabaw dla dzieci w wieku do 13 lat

(budynek A, parter)

9⁰⁰ - 21⁰⁰

Strefa Animacji

(budynek B, I piętro)

Aktualny harmonogram warsztatów

dla dzieci dostępny jest w Recepcji.

Strefa Gier

(budynek B, I piętro)

10⁰⁰ - 22⁰⁰

Mini Przedszkole „Chatka Puchatka”

(budynek A, parter)

Poniedziałek - Sobota: 10⁰⁰ - 13³⁰ oraz 14⁰⁰ - 17⁰⁰

Niedziela: 9⁰⁰ - 13³⁰

Usługa bezpłatna do 3 godzin dziennie.

Każda kolejna godzina to koszt 50zł/h.

Wymagana jest wcześniejsza rezerwacja miejsc.

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.

Primavera
~ JASTRZĘBIA GÓRA ~
czuj się zaproszony



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 30.08-6.09.2026



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, wymeldowanie z pokoju przed rozpoczęciem obiadu.



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



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 (49 zł) np. na dzień wyjazdu. Prosimy o informację w Recepcji, dzień przed (do godz. 15⁰⁰).

[Zobacz pełny harmonogram pobytu](#)

HARMONOGRAM POBYTU W OBIEKCIE PRIMAVERA 30.08-6.09.2026

	PONIEDZIAŁEK 31.08	WTOREK 1.09	ŚRODA 2.09	CZWARTEK 3.09	PIĄTEK 4.09	SOBOTA 5.09
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, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Legs Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Arms Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Soft Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Kickboxing Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Power Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł / Fit Ticket
10:00-10:45	NOWOŚĆ Zdrowa Tarczycza- jak zadbać o równowagę hormonalną? Wykład Dietetyka Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Brazylijskie Pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Czytamy etykiety - świadome zakupy Warsztat 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	10:00-11:00 Muzyczny Wehikuł Czasu - muzyczna rywalizacja dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor
13:45-14:30	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Warsztat antystresowy Jacobsona Tężnia Solankowa Sand Spa (poziom-1) Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Pułapki własnej głowy. Jak myśli sabotują nasze działania? Wykład Psychologa Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening z krzesłami Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket		
	14:30-16:00 „Jesień na Migi” Pokażcie, narysujcie lub zgadnijcie Lobby Bar, Hotel Astor	14:30-15:30 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Lobby Bar, Hotel Astor	14:30-15:30 Quiz na luzie Sprawdzanie wiedzy i rywalizacja z innymi drużynami Lobby Bar, Hotel Astor			
15:00-15:45	NOWOŚĆ Trening na start Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Paski mocy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Mocne Plecy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Pilates Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Full Body Workout Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
				15:30-16:15 Jesienne Bingo Zabawa dla całej rodziny Lobby Bar, Budynek B		15:45-16:15 „Po jednej nutce” - turniej muzyczny dla całej rodziny Lobby Bar, Budynek B
17:30-18:15	16:30-18:00 Tossit Challenge Turniej celnych rzutów dla dorosłych Lobby Bar, Budynek B	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	16:30-17:30 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Lobby Bar, Budynek B	17:00-18:00 Tossit Challenge Turniej celnych rzutów Lobby Bar, Hotel Astor	Body Warm Up Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	
	17:30-18:00 NOWOŚĆ Trening HIIT Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket		Dance Fitness Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Autorski masaż liftingujący twarzy z elementami Kobido Warsztat Terapeuty Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket		
18:45-19:30	NOWOŚĆ Drenaż i Lifting twarzy z Gua Sha Warsztat Kosmetyczki Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Body&Mind Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Jak oddychać by być zdrowym? Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket		
20:00	20:00-21:00 Beer Pong dla dorosłych Lobby Bar, Budynek B LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	19:30-21:30 Karaoke Lobby Bar, Budynek B	20:15-21:00 Trening autogenny Shultz 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 50 zł	20:15-21:00 Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Budynek B
	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 50 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.
Zajęcia sportowe są przeznaczone wyłącznie dla osób pełnoletnich.

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.



Zeskanuj mnie

Sprawdź nasze media społecznościowe

Zapraszamy do polubienia i obserwowania naszych stron



Zeskanuj mnie