



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

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.

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 4-11.10.2026



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, 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.

Prowiant należy zamówić dzień wcześniej w Recepcji do godziny 15⁰⁰

Dni tematyczne kuchni:

4.10 Dzień Kuchni Włoskiej

5.10 Dzień Kuchni Bawarskiej

6.10 Dzień Kuchni Amerykańskiej

7.10 Dzień Kuchni Francuskiej

8.10 Dzień Kuchni Street Food

9.10 Dzień Kuchni Polskiej

10.10 Dzień Kuchni Bliskiego Wschodu

11.10 Dzień Kuchni Włoskiej

HARMONOGRAM POBYTU W OBIEKCIE PRIMAVERA 4-11.10.2026

	PONIEDZIAŁEK 5.10	WTOREK 6.10	ŚRODA 7.10	CZWARTEK 8.10	PIĄTEK 9.10	SOBOTA 10.10
7:30-8:15	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Przyjemny Start Zajęcia w terenie	Poranna gimnastyka Zbiórka: Recepcja A 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	10:00-11:00 Prima hartowanie (morsowanie) Zbiórka: Budynek A	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Brazylijskie pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness 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
						12:00-13:00 Tossit Challenge Turniej celnych rzutów dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor
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
			12:00-13:00 Muzyczny Wehikuł Czasu - muzyczna rywalizacja dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor			11:30-12:30 Cornhole dla dorosłych - Gra zręcznościowa Lobby Bar, Budynek B
13:45-14:30	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zajęcia ze sztangami Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Kiedy stres przejmuje stery. Jak odzyskać spokój i wpływ na siebie? Wykład Psychologa Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening z krzesłami Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening autogeny Shultz Sala Fitness Sand Spa, (poziom-1) Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Fit Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
				14:00-15:00 Papierowa Florystyka dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor	14:00-15:00 Turniej w kręgle Kręgielnia, Budynek A LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	
15:00-15:45	Trening z ciężarem ciała 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	Easy Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	16:15-17:00 Zumba Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Full Body workout Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
	15:00-16:00 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Lobby Bar, Hotel Astor	15:00-16:00 „Jesień na Migi” Pokażcie, narysujcie lub zgadnijcie Lobby Bar, Hotel Astor	14:30-15:30 Quiz na luzie Sprawdzanie wiedzy i rywalizacja z innymi drużynami Lobby Bar, Hotel Astor	15:30-16:15 Jesienne Bingo Zabawa dla całej rodziny Lobby Bar, Budynek B	15:30-16:45 Gry i zabawy integracyjne dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor	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	16:30-17:15 „Po jednej nutce” - turniej muzyczny dla całej rodziny Lobby Bar, Budynek B	16:00-17:30 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Lobby Bar, Budynek B	17:00-18:00 Tossit Challenge Turniej celnych rzutów Lobby Bar, Hotel Astor	17:15-18:00 „Po jednej nutce” - turniej muzyczny dla całej rodziny Lobby Bar, Hotel Astor	17:30-18:00 Quiz na luzie Sprawdzanie wiedzy i rywalizacja z innymi drużynami Lobby Bar, Hotel Astor
	ABT- brzuch, uda i pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Body&Mind Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	
18:45-19:30	NOWOŚĆ Apetyt na dojrzałość- jak dieta buduje siłę i spokój w menopauzie? Primavera Wykład Dietetyka Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Jak oddychać by być zdrowym? Sala Fitness Sand Spa, (poziom-1) Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ Odporność - gdzie ją znajdę? jak wspierać organizm naturalnymi sposobami? Wykład Zielarza Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket		
20:00	19:30-20:30 Beer Pong dla dorosłych Lobby Bar, Budynek B LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI		20:00-20:45 Warsztat antystresowy Jacobsona Sala Fitness Sand Spa, (poziom-1) Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:45-22:00 Rytuał Saunowania na wzmocnienie odporności - z shotami zdrowia na odporność, zimową herbatą, pomarańczowy peeling solny oraz nacierania ciała miodem Park Wodny 50 zł	19:30-21:30 Karaoke Lobby Bar, Budynek B	20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Budynek B
	20:15-21:00 Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket				20:30-22:00 Rytuał Saunowy Hotel Astor Strefa Saun (poziom -2) 50 ZŁ	20:45-22:00 Rytuał Saunowania na wzmocnienie odporności - z shotami zdrowia na odporność, zimową herbatą, pomarańczowy peeling solny oraz nacierania ciała 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.