



### 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. 15<sup>00</sup>).



### Park Wodny

(budynek A)  
8<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

W godzinach 8<sup>00</sup> - 9<sup>00</sup> oraz 21<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> 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.

Poniedziałek - Piątek: 11<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Sobota-Niedziela 8<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

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

### Recepcja Parku Wodnego

(budynek A, parter)  
9<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

- możliwość zapisów na zajęcia aktywności fizycznej.



### Sand SPA

(budynek A, poziom -1)

Rezerwacje oraz wykonywanie zabiegów: 9<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

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)

9<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

Istnieje możliwość umówienia spotkania z Instrukctorem, 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)

9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>



Playland Strefa zabaw dla dzieci w wieku do 13 lat

(budynek A, parter)

9<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

### Mini Przedszkole „Chatka Puchatka”

(budynek A, parter)

Poniedziałek - Sobota: 10<sup>00</sup> - 13<sup>30</sup> oraz 14<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

Niedziela: 9<sup>00</sup> - 13<sup>30</sup>

Usługa płatna dodatkowo: 20 zł / dziecko / h

### Strefa Animacji

(budynek B, I piętro)

Aktualny harmonogram warsztatów dla dzieci dostępny jest w Recepcji.

### Strefa Gier

(budynek B, I piętro)

10<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

**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.

Primavera  
~ JASTRĘBIA GÓRA ~  
czuj się zaproszony



## NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 5-12.07.2026



### Doba hotelowa

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

- Pobyt do śniadania - do 10:00
- Pobyt 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 8<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

Obiad 12<sup>30</sup> - 14<sup>30</sup>

Kolacja 18<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>



### Kawiarnia Latte

(budynek A, parter)

Poniedziałek - Niedziela 14<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

### Lobby Bar Mokka

(budynek B, parter)

9<sup>00</sup> - 24<sup>00</sup>

### Kręgielnia Camera Bowling

(budynek A, piętro -1)

14<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Poniedziałek - Czwartek

12<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup> Piątek - Sobota

14<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Niedziela

Rezerwacja gry jest obowiązkowa oraz dodatkowo płatna.

### Dni tematyczne kuchni:

5.07 Dzień Kuchni Polskiej

6.07 Dzień Kuchni Bliskiego Wschodu

7.07 Dzień Kuchni Amerykańskiej

8.07 Dzień Kuchni Bawarskiej

9.07 Dzień Kuchni Francuskiej

10.07 Dzień Kuchni Azjatyckiej

11.07 Dzień Kuchni Włoskiej

12.07 Dzień Kuchni Street Food

## HARMONOGRAM POBYTU 5-12.07.2026

	PONIEDZIAŁEK 6.07	WTOREK 7.07	ŚRODA 8.07	CZWARTEK 9.07	PIĄTEK 10.07	SOBOTA 11.07
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	Aqua Legs Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł	Aqua Arms Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł	Aqua Soft Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł	Aqua Kickboxing Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł	Aqua Power Mały basen Park Wodny, Budynek A 25 zł
10:00-10:45	Jak stres wpływa na nasze wybory żywieniowe? Wykład Dietetyka Sala C, Budynek A 25 zł	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł	<b>NOWOŚĆ</b> „Przeciwwapalnie na co dzień- zdrowe przekąski w praktyce” Warsztat Dietetyka Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł	10:00-11:00 <b>Tossit Challenge</b> Turniej celnych rzutów dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor
	10:00-11:00 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Boisko trawiaste za budynkiem B	10:00-12:00 <b>Zumba</b> zewewnętrzny brodzik za Budynkiem B * w przypadku deszczu Sala Fitness, Budynek A	10:00-11:15 Strzelanie z łuku dla dorosłych Wiata grillowa za budynkiem A	10:00-11:00 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Lobby Bar, Budynek B	10:00-12:00 <b>Zumba</b> Hotel Astor Teren trawiasty przy dmuchańcach wodnych	10:00-11:00 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Lobby Bar, Budynek B
11:30-13:00	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A	11:00-12:00 Water Polo dla dorosłych i młodzieży Basen, Budynek A	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł
	11:30-12:30 <b>Tossit Challenge</b> Turniej celnych rzutów Lobby Bar, Hotel Astor	11:30-12:15 <b>Quiz muzyczny dla dorosłych</b> Lobby Bar, Budynek B	12:00-13:00 <b>Papierowa Florystyka</b> Warsztaty kreatywne Lobby Bar, Hotel Astor		11:30-13:00 <b>Papierowa Florystyka</b> Warsztaty kreatywne Przed salą do animacji, Budynek B	
13:45-14:30	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł	<b>NOWOŚĆ</b> Olejki eteryczne i ich tajemnice Wykład Zielarza Sala C, Budynek A	„Rezyliencja - jak budować odporność psychiczną?” Wykład Psychologa Sala C, Budynek A 25 zł	Zajęcia ze sztangami Sala Fitness Budynek A 25 zł	ABT- brzuch, uda i pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Fit Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł
	14:00-15:00 Turniej w kręgle Kręgielnia, Budynek A LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	14:30-16:00 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Lobby Bar, Hotel Astor	14:00-15:00 Turniej w Darts Kręgielnia, Budynek A LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	14:00-15:00 Turniej w piłkarzyki Kręgielnia, Budynek A	14:30-16:00 <b>Karaoke</b> - zabawa dla całej rodziny Lobby Bar, Hotel Astor	14:30-16:00 <b>Gry i zabawy integracyjne dla dorosłych</b> Lobby Bar, Budynek B
14:30-15:30	SŁODKIE POPOŁUDNIE - Kawa, herbata, lemoniada, lody i ciasteczka dla wszystkich Gości PRIMAVERA - Patio w Budynku B					
15:00-15:45	Trening na poprawę mobilności Sala Fitness Budynek A	<b>NOWOŚĆ</b> Paski mocy Sala Fitness Budynek A 25 zł	Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł	15:30-16:30 Beer Pong dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	Pilates Sala Fitness Budynek A 25 zł	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness Budynek A
	16:30-18:00 Siatkówka Plażowa Boisko plażowe za budynkiem B	16:30-18:00 Piłka nożna dla dorosłych Boisko tartanowe za budynkiem B	16:30-18:00 Koszykówka dla dorosłych Boisko tartanowe za budynkiem B	16:30-18:00 Easy Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł	16:30-18:00 Gra w bule dla dorosłych Boisko plażowe za budynkiem B	16:30-18:00 „K-popowi Łowcy Talentów” Karaoke Lobby Bar, Budynek B
17:30-18:15	<b>NOWOŚĆ</b> Rozmiar w dół Sala Fitness Budynek A 25 zł	Mocne Plecy Sala Fitness Budynek A 25 zł	Full Body Workout Sala Fitness Budynek A	17:00-18:00 Upoluj Drinka! Zabawa dla dorosłych, Lobby Bar, Budynek B	Body Warm Up Sala Fitness Budynek A	
				Body Shape Sala Fitness Budynek A 25 zł		
18:45-19:30	<b>NOWOŚĆ</b> Drenaż i Lifting twarzy z Gua Sha Warsztat Kosmetyczki Sala C, Budynek A 25 zł	Oddech przed show Wykład o oddychaniu Sala Fitness Budynek A 25 zł	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego 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		
19:30	19:30-22:00 Ognisko z kiełbaskami i muzyką na żywo Wiata grillowa za budynkiem A	20:00-2:00 Dyskoteka Night Club, Budynek A	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 sólnym i miodem Park Wodny 50 zł	20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Budynek B	20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Budynek B
	20:00-21:00 Beer Pong dla dorosłych Wiata grillowa za budynkiem A LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI		20:15-21:00 Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł	20:15-21:00 Warsztat antystresowy Jacobsona Sala Fitness Budynek A 25 zł	20:15-21:00 Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł	20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, piciem pokrzywy, peelingiem sólnym i miodem Park Wodny 50 zł

👉 Tygodniowy program zajęć sportowych dla osób dorosłych - część zajęć bezpłatna, część za dodatkową opłatą.  
Na zajęcia należy zapisywać się z wyprzedzeniem w Recepcji A lub Recepcji Parku Wodnego.

👉 Zajęcia sportowe są przeznaczone wyłącznie dla osób pełnoletnich.

Warunkiem korzystania ze wszystkich atrakcji i udogodnień jest noszenie opaski pobytovej przez cały okres pobytu.