



### 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 ze Światem Saun

(bud. A)  
8<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

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 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.

### Recepcja Parku Wodnego

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

- wymiana karty kaucyjnej na ręcznik basenowy,
- możliwość zapisów na zajęcia aktywności fizycznej.

### Sand SPA

(bud. 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

(bud. 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

(sklepek w bud. B)  
9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> codziennie



### Playland Strefa zabaw dla dzieci w wieku do 13 lat

(bud. A, parter)  
9<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> codziennie



### Mini Przedszkole „Chatka Puchatka”

(bud. A, parter)

Poniedziałek - Sobota: 10<sup>00</sup> - 13<sup>30</sup> oraz 14<sup>30</sup> - 18<sup>00</sup>      Niedziela: 10<sup>00</sup> - 13<sup>30</sup>

Usługa płatna dodatkowo: 20 zł / dziecko / h

[Bezpłatne animacje dla rodziców z dziećmi od 2 do 3 lat w ramach Mini Przedszkola](#)  
[CODZIENNIE: 9<sup>35</sup> - 10<sup>00</sup> - zbiórka: Mini Przedszkole, budynek A.](#)

### Kręgielnia Camera Bowling

(bud. A, piętro -1)

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

12<sup>00</sup> - 24<sup>00</sup> Piątek - Sobota

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

Rezerwacja gry jest obowiązkowa oraz dodatkowo płatna.

### Strefa Animacji

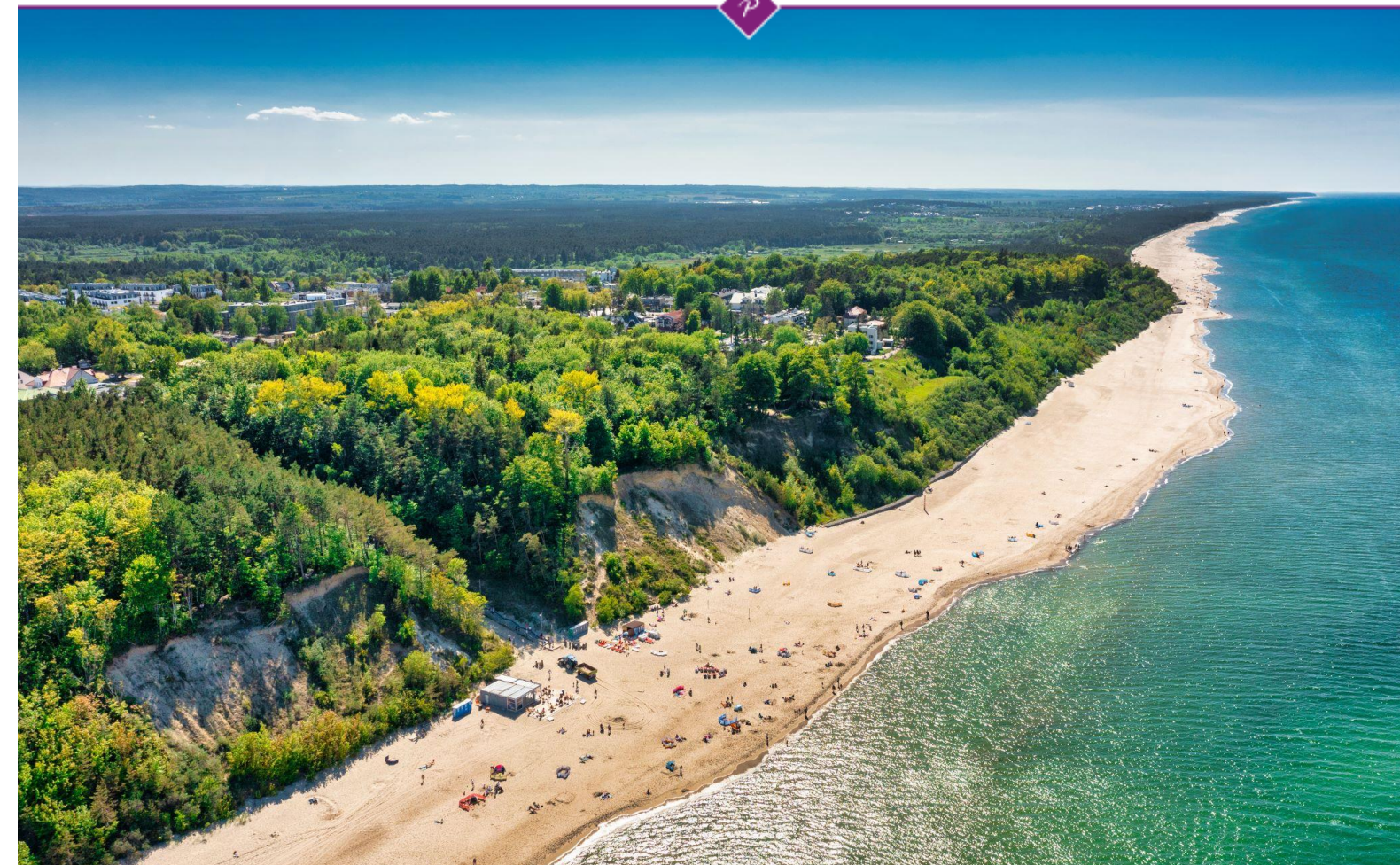
(bud. B, I piętro)

Aktualny harmonogram warsztatów dla dzieci dostępny jest w Recepcji.

### Strefa Gier

(bud. B, I piętro)

10<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> codziennie



## NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 13-20.10.2024



### 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 (bud. A i B, parter)

Śniadanie 8<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

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

Obiad 15.10 oraz 16.10 14<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>

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

### Dni tematyczne kuchni:

13.10 Bliskiego Wschodu

14.10 Polski

15.10 Francuski

16.10 Włoski

17.10 Francuski

18.10 Orientalny

19.10 Ukraiński

20.10 Amerykański



### Kawiarnia Latte

(bud. A, parter)

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

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

### Lobby Bar Mokka

(budynek B, parter)

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

## PLAN POBYTU 13-20.10.2024

	PONIEDZIAŁEK 14.10	WTOREK 15.10	ŚRODA 16.10	CZWARTEK 17.10	PIĄTEK 18.10	SOBOTA 19.10
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 20 zł / Fit Ticket	Aqua Legs Mały basen Park Wodny, Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Aqua Arms Mały basen Park Wodny, Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Aqua Soft Mały basen Park Wodny, Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Aqua Kickboxing Mały basen Park Wodny, Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Aqua Power Mały basen Park Wodny, Bud. A 20 zł / Fit Ticket
10:00-10:45	9:30-10:30 „Zdrowe podejście do odchudzania” Wykład Dietetyka Sala C, Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Zajęcia ze sztangami Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	TBC Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket
	10:00-11:00 Prima hartowanie (morsowanie) Zbiórka: Bud. A					10:00-11:00 Prima hartowanie (morsowanie) Zbiórka: Bud. A
11:30-13:00	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 20 zł / Fit Ticket
13:45-14:30	„Cukier w normie - zdrowe przekąski na mały głód!” Warsztat Kulinarny Sala C, Budynek A 20 zł / Fit Ticket 1h	Warsztat antystresowy Jacobsona Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	„Jak zarządzać swoją energiją życiową?” Wykład Psychologa Sala C, Budynek A 20 zł / Fit Ticket 1h	Body Art Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	„Jak się pozbyć cellulitu - redukcja pomarańczowej skórki” Wykład z Kosmetyczką Sala C, Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Body Harmony Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket
14:00	CAŁY DZIEŃ Zakręcone dni - 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 - 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		14:30-16:00 Rodzinne karaoke Lobby Bar, Bud. B
15:00-15:45	Body Warm Up Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Body Harmony Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Stretching Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	ABT - brzuch, uda i pośladki Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Easy Ball Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Mocne Plecy Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket
				16:30-18:00 Treflowe rozgrywki planszowe Lobby Bar, Bud. B		
17:30-18:15	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Jak oddychać by być zdrowym? Warsztaty oddechowe Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Body&Mind Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	
18:30-19:15	Aqua Power* Mały basen Park Wodny, Bud. A 20 zł / Fit Ticket	Zumba* Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Fit-Ball Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Zumba* Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Aqua Power* Mały basen Park Wodny, Bud. A 20 zł / Fit Ticket	19:00-20:30 Seans filmowy z popcornem „Alvin i wiewiórki” Sala F2, Bud. B
20:00-21:00	Zdrowy Kręgosłup* Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket		Pilates* Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, piciem pokrzywy, peelingiem solnym i miodem Park Wodny 39 zł	Stretching* Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, piciem pokrzywy, peelingiem solnym i miodem Park Wodny 39 zł
20:00			20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Bud. B		20:00-2:00 Dyskoteka Night Club, Bud. A	20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Bud. B

✂ 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 20 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.