



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 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)
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

[Bezpłatne animacje dla rodziców z dziećmi od 2 do 3 lat w ramach Mini Przedszkola](#)

[CODZIENNIE: 9³⁵ - 10⁰⁰ - zbiórka: Mini Przedszkole, budynek A.](#)

Kręgielnia Camera Bowling

(budynek A, piętro -1)
14⁰⁰ - 22⁰⁰ Poniedziałek - Czwartek
12⁰⁰ - 24⁰⁰ Piątek - Sobota
14⁰⁰ - 22⁰⁰ Niedziela

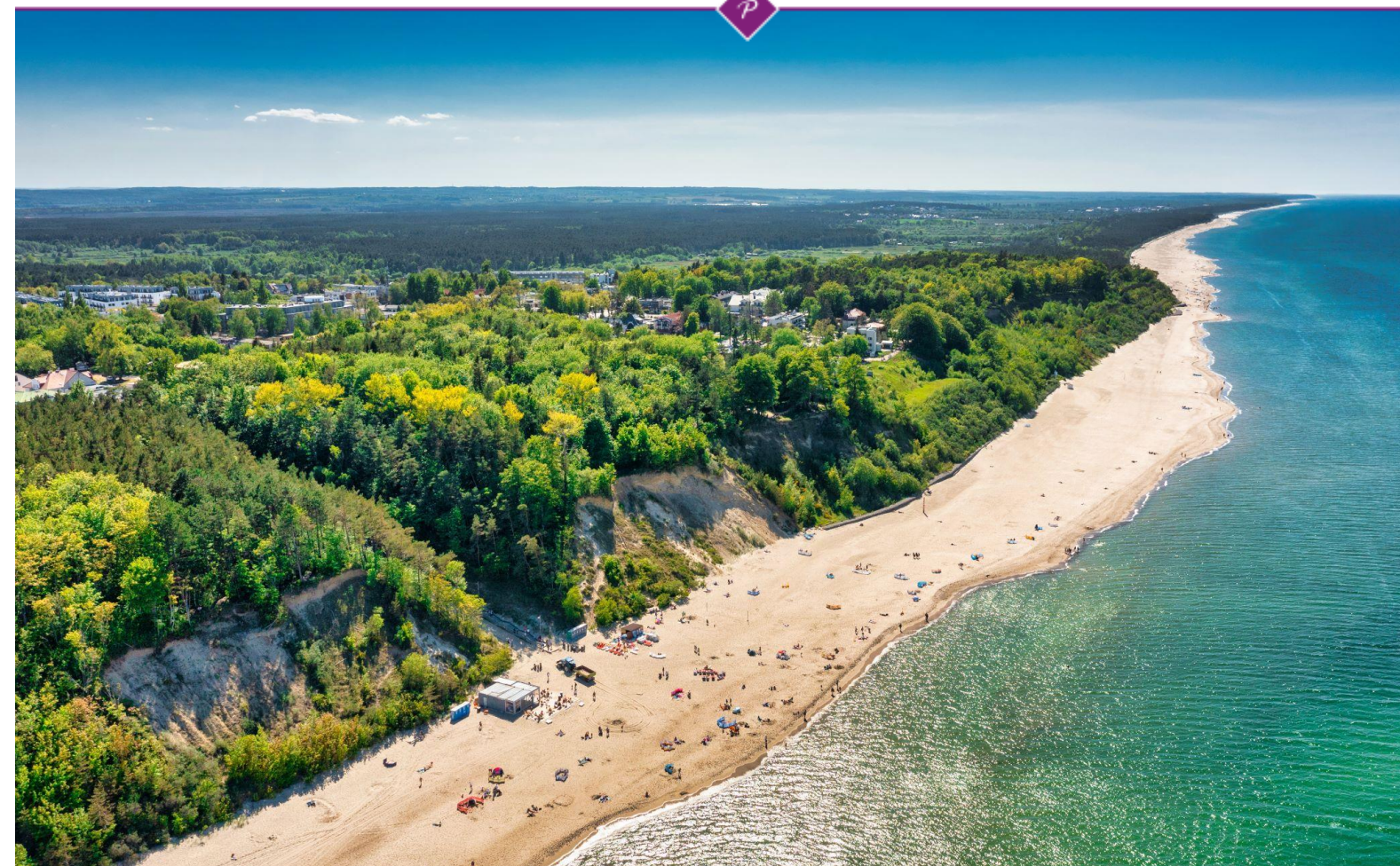
Rezerwacja gry jest obowiązkowa oraz dodatkowo płatna.

Strefa Animacji

(budynek B, I piętro)
Aktualny harmonogram warsztatów dla dzieci dostępny jest w Recepcji.

Strefa Gier

(budynek B, I piętro)
10⁰⁰ - 21⁰⁰



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 2-9.03.2025



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)
Piątek 14⁰⁰ - 22⁰⁰
Sobota 12⁰⁰ - 22⁰⁰

Lobby Bar Mokka

(budynek B, parter)
9⁰⁰ - 24⁰⁰

Dni tematyczne kuchni:

2.03 Węgierski
3.03 Polski
4.03 Francuski
5.03 Amerykański
6.03 Street-Food
7.03 Bliskiego Wschodu
8.03 Polski
9.03 Włoski

PLAN POBYTU 2-9.03.2025

	PONIEDZIAŁEK 3.03	WTOREK 4.03	ŚRODA 5.03	CZWARTEK 6.03	PIĄTEK 7.03	SOBOTA 8.03
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	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	10:00-10:30 Jerusalema Dance - nauka podstawowych kroków i wspólny taniec! Sala Fitness Budynek A	„Praliny z Ashwagandhą” Przywróć spokój i wewnętrzną harmonię Warsztat Kulinarny Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket 1h	TBC Sala Fitness Budynek A 25 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 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
13:45-14:30	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Automasaż twarzy Warsztat z Terapeutą Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	„O stresie bez stresu” Wykład Psychologa Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket 1h	Jak się pozbyć cellulitu? - Redukcja pomarańczowej skórki Wykład z Kosmetyczką Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Autorski masaż liftingujący twarzy z elementami Kobido Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zumba Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
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	14:00-16:00 Gra - orzeł czy reszka? Zgarnij piwo za 5 zł! Lobby Bar, Bud. B		
15:00-15:45	Trening z ciężarem własnego ciała Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Easy Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening na poprawę mobilności Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	ABT - brzuch, uda i pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
17:30-18:15	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Dance with Anibal Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Body&Mind Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	
18:30-19:15	Warsztat antystresowy Jacobsona Sand SPA, poziom -1 Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Jak oddychać by być zdrowym? Warsztaty oddechowe Sand SPA, poziom -1 Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Full Body Workout Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zumba Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	
20:00-21:00	20:15-21:00 Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket		20:15-21:00 Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, pićm pokrzywy, peelingiem sólnym i miodem Park Wodny 45 zł		20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, pićm pokrzywy, peelingiem sólnym i miodem Park Wodny 45 zł
20:00					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 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.