



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

(bud. 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

(bud. A, parter)
9⁰⁰ - 21⁰⁰

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

Sand SPA

(bud. 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

(bud. 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.



Primavera Market

(sklepik w bud. B)
9⁰⁰ - 18⁰⁰ codziennie



Playland Strefa zabaw dla dzieci w wieku do 13 lat

(bud. A, parter)
9⁰⁰ - 21⁰⁰ codziennie

Mini Przedszkole „Chatka Puchatka”

(bud. 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 1 do 3 lat w ramach Mini Przedszkola

CODZIENNIE: 9³⁵ - 10⁰⁰ - zbiórka: Sala F2, Budynek B.

Kręgielnia Camera Bowling

(bud. A, piętro -1)

14⁰⁰ - 22⁰⁰ Poniedziałek - Czwartek

12⁰⁰ - 24⁰⁰ Piątek - Sobota

14⁰⁰ - 22⁰⁰ 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)

10⁰⁰ - 21⁰⁰ codziennie



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 22-29.09.2024



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 8⁰⁰ - 10⁰⁰

Obiad 12³⁰ - 14³⁰

Kolacja 18⁰⁰ - 20⁰⁰



Kawiarnia Latte

(bud. A, parter)

14⁰⁰ - 22⁰⁰ Piątek

10⁰⁰ - 22⁰⁰ Sobota

Lobby Bar Mokka

(budynek B, parter)

8⁰⁰ - 24⁰⁰

Dni tematyczne kuchni:

22.09 Polski

23.09 Amerykański

24.09 Orientalny

25.09 Ukraiński

26.09 Włoski

27.09 Francuski

28.09 Polski

29.09 Bliskiego Wschodu

PLAN POBYTU 22-29.09.2024

	PONIEDZIAŁEK 23.09	WTOREK 24.09	ŚRODA 25.09	CZWARTEK 26.09	PIĄTEK 27.09	SOBOTA 28.09
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, 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 ze sztangami Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Zajęcia z gumami mini-band Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	TBC Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket
				„Ciastka zdrowia” - wypiekamy i zjadamy! Warsztat Kulinarny Sala C, Budynek A 20 zł / Fit Ticket 1h		
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	Body&Mind Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Warsztat antystresowy Jacobsona Sand SPA, poziom -1 Budynek A 20 zł / Fit Ticket	„O stresie bez stresu - rozmawiamy i ćwiczmy” Wykład Psychologa Sala C, Budynek A 20 zł / Fit Ticket 1h	Automasaż twarzy Warsztat z Terapeutą Sala C, Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Zumba 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		
15:00-15:45	Body Warm Up Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Easy Ball Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Stretching Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Full Body Workout Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Pilates Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Mocne Plecy Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket
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 Sand SPA, poziom -1 Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Body Warm Up Sala Fitness Budynek A 20 zł / Fit Ticket	Body Harmony 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	
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			20:00-22:00 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.