Park Wodny ze Światem Saun
(budynek A)
8^{00} - 22^{00}
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 8^{00} - 9^{00} oraz 21^{00} - 22^{00} Park Wodny czynny jest tylko dla osób powyżej 18 roku życia.

Recepcja Parku Wodnego
(budynek A, parter)
9^{00} - 21^{00}

- możliwość zapisów na zajęcia aktywności fizycznej.

Sand SPA
(budynek A, poziom -1)
Rezerwacje oraz wykonywanie zabiegów: 9^{00} - 21^{00}
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^{00} - 21^{00}
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)
9^{00} - 18^{00}

Playland
Strefa zabaw dla dzieci w wieku do 13 lat
(budynek A, parter)
9^{00} - 21^{00}

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

Strefa Gier
(budynek B, I piętro)
10^{00} - 22^{00}

Mini Przedszkole „Chatka Puchatka”
(budynek A, parter)
Poniedziałek - Sobota: 10^{00} - 13^{30} oraz 14^{00} - 17^{00} Niedziela: 9^{00} - 13^{30}
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)
14^{00} - 22^{00} Poniedziałek - Czwartek
12^{00} - 24^{00} Piątek - Sobota
14^{00} - 22^{00} Niedziela
Rezerwacja gry jest obowiązkowa oraz dodatkowo płatna.

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
JASTRZĘBIA GÓRA
czuj się zaproszony



JESIEŃ NAD MORZEM 15-22.11.2026
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU

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^{00} - 10^{00}
Obiad 12^{30} - 14^{30}
Kolacja 18^{00} - 20^{00}

Dni tematyczne kuchni:
15.11 Dzień Kuchni Francuskiej
16.11 Dzień Kuchni Amerykańskiej
17.11 Dzień Kuchni Polskiej
18.11 Dzień Kuchni Bliskiego Wschodu
19.11 Dzień Kuchni Włoskiej
20.11 Dzień Kuchni Street Food
21.11 Dzień Kuchni Bawarskiej
22.11 Dzień Kuchni Azjatyckiej

Kawiarnia Latte
(budynek A, parter)
Piątek 14^{00} - 22^{00}
Sobota 10^{00} - 22^{00}

Lobby Bar Mokka
(budynek B, parter)
9^{00} - 24^{00}

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.
<u>Prowiant należy zamówić dzień wcześniej w Recepcji do godziny 15^{00}</u>

HARMONOGRAM POBYTU W OBIEKCIE PRIMAVERA 15-22.11.2026

	PONIEDZIAŁEK 16.11	WTOREK 17.11	ŚRODA 18.11	CZWARTEK 19.11	PIĄTEK 20.11	SOBOTA 21.11
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 Fitness „Rozmiar w dół” 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 NOWOŚĆ Głód czy zachcianka - rozpoznawanie sygnałów z ciała Wykład Dietetyka Sala C, Budynek A	Zajęcia ze sztangami Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 10:00-11:00 Papierowa florystyka dla dorosłych Lobby Bar, I piętro	NOWOŚĆ Roślinne kulki mocy - co kryją w sobie strączki Warsztat Dietetyka Sala Fitness, Hotel Astor 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 10:00-11:00 Toss It Challenge dla dorosłych 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 11:30-12:15 “Quiz na luzie” Sprawdzanie wiedzy i drużynowa rywalizacja Lobby Bar, Hotel Astor	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 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Lobby Bar, Budynek B
13:45-14:30	NOWOŚĆ Brazylijskie Pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 14:30-15:30 Cornhole dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor	Autorski masaż liftingujący twarzy z elementami Kobido Warsztat Terapeuty Sala C, 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 12:15-13:00 Toss It Challenge dla dorosłych Turniej celnych rzutów dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor	Trening na poprawę mobilności Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 14:00-15:00 Papierowa florystyka dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięziowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 14:00-15:00 Turniej w kręgle dla dorosłych Kręgielnia, Budynek A LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	Fit Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
15:00-15:45	Easy Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Paski Mocy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 15:00-16:00 „Jesienne Migi” Pokażcie, narysujcie lub zgadnijcie Lobby Bar, Hotel Astor	Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 15:00-16:00 Turniej w kręgle dla dorosłych Kręgielnia (poziom -2) Hotel Astor LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	ABT- brzuch, uda i pośladki Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 15:30-16:15 Jesienne Bingo Zabawa dla całej rodziny Lobby Bar, Budynek B	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Full Body workout Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 15:30-16:15 Jesienne Bingo Lobby Bar, Budynek B
17:30-18:15	16:30-18:00 Toss It Challenge Turniej celnych rzutów Lobby Bar, Budynek B Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	16:30-17:15 „Po jednej nutce” - turniej muzyczny dla całej rodziny Lobby Bar, Budynek B Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	16:30-18:00 Cornhole dla dorosłych Gra zręcznościowa Lobby Bar, Budynek B Dance Fitness Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	16:45-18:00 Beer Pong dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI Body&Mind Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	15:30-16:45 Gry i zabawy integracyjne dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket 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
18:45-19:30	Dance Fitness Sala Fitness 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 Wykład Zielarza Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening autogenny Shultza Sala Fitness Sand Spa, (poziom-1) 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 20:15-21:00 Stretching Sala Fitness Hotel Astor 25 zł / Fit Ticket	19:30-21:30 Karaoke Lobby Bar, Budynek B	20:00-20:45 Warsztat antystresowy Jacobsona Sala Fitness Sand Spa, (poziom-1) Budynek A 25 zł / Fit Ticket	19:30-21:30 Karaoke Lobby Bar, Hotel Astor 20:45-22:00 Rytuał Saunowania na wzmocnienie odporności - z shotami zdrowia herbatką i peelingiem solnym i miodem Park Wodny 50 zł	19:30-21:30 Karaoke Lobby Bar, Budynek B 20:30-22:00 Rytuał Saunowy Strefa Saun Poziom-2 Hotel Astor 50 ZŁ	20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo Lobby Bar, Budynek B NOWOŚĆ 20:30-22:30 Rytuał Saunowy dla Kobiet Park Wodny Budynek A 70 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.