



Strefa Basenowa: basen, sauna rodzinna, jacuzzi

(poziom -2)

8⁰⁰ - 22⁰⁰

*8⁰⁰ - 9⁰⁰ oraz 21⁰⁰ - 22⁰⁰ - Strefa Wellness czynna jest wyłącznie dla osób powyżej 18 roku życia.

*Sauna rodzinna czynna w godzinach:

Poniedziałek - Piątek: 13⁰⁰ - 22⁰⁰ Sobota - Niedziela: 8⁰⁰ - 22⁰⁰

Strefa Saun 18+

Sauna Fińska, Sauna Parowa, Sauna Infrared, Ścieżka Kneippa

Poniedziałek - Piątek: 13⁰⁰ - 22⁰⁰ Sobota - Niedziela: 8⁰⁰ - 22⁰⁰



Fitness i Siłownia

(poziom -2)

9⁰⁰ - 22⁰⁰

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 Gaja Spa.

Trening Personalny

(siłownia, poziom -2)

Usługa dodatkowo płatna: 160 zł / zajęcia. Zapisy w recepcji strefy Fun&Fitness.

Umów się na prywatną sesję z naszym trenerem i osiągnij swoje sportowe cele jeszcze szybciej.

Zajęcia fitness

Zajęcia grupowe o różnym charakterze i stopniu trudności, prowadzone przez naszych instruktorów. Sprawdź w harmonogramie, jakie zajęcia odbywają się w danym tygodniu i dołączcie do innych miłośników ruchu. Usługa dodatkowo płatna: 25 zł / zajęcia (Aqua Bike 35 zł)
Liczba miejsc ograniczona. Na zajęcia obowiązują zapisy w Recepcji



Kręgielnia / Bowling

(poziom -2)

Poniedziałek - Czwartek: 10⁰⁰ - 22⁰⁰ Piątek i Sobota: 10⁰⁰ - 24⁰⁰ Niedziela: 10⁰⁰ - 22⁰⁰

Rezerwacja gry jest obowiązkowa, rezerwacje przyjmujemy codziennie do godziny 22⁰⁰.



SPA

(poziom -1, zjazd windą)

Rezerwacje oraz wykonywanie zabiegów: 9⁰⁰ - 21⁰⁰ Tel: +48 58 771 55 00

Pełna oferta zabiegów oraz ich szczegółowy opis dostępne są w Recepcji SPA oraz na naszej stronie internetowej.



Strefa Fun&Jungle

(parter)

Codziennie: 9⁰⁰ - 21⁰⁰ Salon gier: 9⁰⁰ - 22⁰⁰

Strefa zabaw dla całej rodziny: duży mały gaj dla starszaków, mały mały gaj (dzieci do 2 lat), kreatywna strefa z klockami, przestrzeń relaksu dla rodziców, salon gier, kawiarnia.

Strefa Animacji - Kids Zone

(parter)

6 godzin zajęć dziennie, 6 dni w tygodniu przez cały rok (od poniedziałku do soboty) zgodnie z harmonogramem bieżącego tygodnia dostępnym w Recepcji.



Mini Przedszkole „Chatka Puchatka”

(Primavera - budynek A, parter)

Poniedziałek - Sobota: 10⁰⁰ - 13³⁰ oraz 14³⁰ - 18⁰⁰ Niedziela: 10⁰⁰ - 13³⁰

Usługa płatna dodatkowo dla Gości Hotelu Astor: 20 zł / dziecko / h



Primavera Market - Sklepik po sąsiedzku

z bogatym asortymentem wakacyjnych artykułów pierwszej potrzeby

(Primavera - sklepik w budynku B, parter)

9⁰⁰ - 18⁰⁰



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 20-27.07.2025



Doba hotelowa

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

- **Pobyt do śniadania** - do 11:00
- **Pobyt do obiadu** - do 13:00



Połączenie z Internetem (WiFi)

Na terenie całego obiektu udostępniamy sieć bezprzewodową - **nazwa sieci:** Astor
Pokoje na pierwszy oraz drugim piętrze: **nazwa sieci:** AstorHotel **Hasło:** AstorHotel



Godziny posiłków

Sala Restauracyjna

(parter)

Śniadanie 8⁰⁰ - 10³⁰

Obiad 13⁰⁰ - 14³⁰

Kolacja 18⁰⁰ - 20⁰⁰



Lobby Bar

(parter)

9⁰⁰ - 23⁰⁰

Room Service

Codziennie: 13⁰⁰ - 21³⁰

Usługa dodatkowo płatna według cennika menu Restauracji Astoria (dostępne w pokoju)

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. 16⁰⁰).

HARMONOGRAM POBYTU W HOTELU ASTOR 20-27.07.2025

	PONIEDZIAŁEK 21.07	WTOREK 22.07	ŚRODA 23.07	CZWARTEK 24.07	PIĄTEK 25.07	SOBOTA 26.07
8:00		8:00-8:45 Poranny Jogging PRIMAVERA Zbiórka: Recepcja	8:00-8:45 Joga pod chmurką HOTEL ASTOR Zewnętrzne Patio 25 zł  * w przypadku deszczu Sala Fitness		8:30-9:15 Aqua Arms PRIMAVERA Mały basen, Park Wodny Budynek A 25 zł 	8:00-8:45 Poranny Rozruch PRIMAVERA Zbiórka: Recepcja Lisi Jar
10:00	10:00-10:45 ABT - brzuch, uda i pośladki PRIMAVERA Sala Fitness Budynek A 	10:00-12:00 Zumba PRIMAVERA zewnątrzny brodzik za Budynkiem B  * w przypadku deszczu Sala Fitness, Budynek A	10:00-10:45 Warsztat antystresowy Jacobsona PRIMAVERA Sand SPA, poziom -1 Budynek A 25 zł 	10:00-11:30 Roślinny spacer po Jastrzębiej Górze - botaniczna wędrówka z Zielarzem HOTEL ASTOR Zbiórka przed hotelem 	10:00-10:45 Body Warm Up HOTEL ASTOR Sala Fitness 	10:00-10:45 ABT - brzuch, uda i pośladki HOTEL ASTOR Sala Fitness 25 zł 
11:00	11:30-12:30 Zwiedzajmy Jastrzębią Górę razem - marsz z kijami Nordic Walking HOTEL ASTOR Zbiórka przed hotelem 25 zł 	11:30-12:30 Strzelanie z łuku dla dorosłych PRIMAVERA Wiata Grillowa za Budynkiem A 	11:00-12:00 Corn Hole - rzucanie do celu dla dorosłych PRIMAVERA Boisko trawiaste za Budynkiem B 	13:00-13:45 Zajęcia z gumami Mini-Band HOTEL ASTOR Sala Fitness 	14:00-15:00 Turniej gry w kręgle dla dorosłych PRIMAVERA Kręgielnia Budynek A 	11:30-12:15 Stretching PRIMAVERA Sala Fitness Budynek A 25 zł 
	12:00-13:00 Gra w bule dla dorosłych PRIMAVERA Boisko plażowe za Budynkiem B 		13:00-13:45 Easy Ball PRIMAVERA Sala Fitness Budynek A 			13:00-13:45 Trening Obwodowy HOTEL ASTOR Sala Fitness 25 zł 
14:30-15:30	SŁODKIE POPOŁUDNIE - Kawa, herbata, lemoniada, lody i ciasteczka dla wszystkich Gości Sala Restauracyjna					
15:00	15:00-15:45 Stretching PRIMAVERA Sala Fitness Budynek A 25 zł 	16:00-16:45 Zajęcia ze sztangami HOTEL ASTOR Sala Fitness 		15:45-16:30 Turniej w darts dla dorosłych PRIMAVERA Kręgielnia Budynek A 	15:00-15:45 Pilates HOTEL ASTOR Sala Fitness 25 zł 	15:00-16:30 Turniej w tenisa stołowego dla dorosłych PRIMAVERA Salon Gier Budynek B 
16:00	16:30-17:30 Turniej w piłkarzyki dla dorosłych PRIMAVERA Kręgielnia Budynek A 	16:30-18:00 Siatkówka plażowa dla dorosłych PRIMAVERA Boisko plażowe za Budynkiem B 	16:30-18:00 Piłka nożna dla dorosłych PRIMAVERA Boisko tartanowe za Budynkiem. B 	16:00-16:45 Aqua Soft PRIMAVERA Mały basen, Park Wodny Budynek A 	17:00-18:00 Koszykówka dla dorosłych PRIMAVERA Boisko tartanowe za Budynkiem B 	16:30-18:00 Karaoke dla całej rodziny PRIMAVERA Lobby Bar Budynek B
	17:00-17:45 Pilates HOTEL ASTOR Sala Fitness 		17:00-17:45 Fizjo Shape HOTEL ASTOR Sala Fitness 25 zł 	18:00-18:45 Trening Obwodowy HOTEL ASTOR Sala Fitness 25 zł 	17:00-17:45 Zdrowy Kręgosłup PRIMAVERA Sala Fitness Budynek A 	17:00-17:45 Automasaż twarzy Warsztat z terapeutą PRIMAVERA Sala C, Budynek A 
19:00		20:00-22:00 Wieczór przy muzyce na żywo HOTEL ASTOR Lobby Bar	19:00 Dyskoteka HOTEL ASTOR Sala Manhattan	20:00-22:00 Wieczór z muzyką na żywo PRIMAVERA Kawiarnia, Budynek A	20:00-22:00 Wieczór z muzyką na żywo HOTEL ASTOR Lobby Bar	20:00-22:00 Wieczór z muzyką na żywo HOTEL ASTOR Lobby Bar
19:30	19:30-22:00 Ognisko z kielbaskami i muzyką na żywo PRIMAVERA Wiata Grillowa za Budynkiem A	20:00-2:00 Dyskoteka PRIMAVERA Night Club Budynek A	20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, piciem pokrzywy, peelingiem solnym i miodem PRIMAVERA Park Wodny 45 zł 	20:00-20:45 Stretching HOTEL ASTOR Sala Fitness 25 zł 	20:45-22:00 Rytuał 7 zapachów Pobudź każdy zmysł: zapachem, dźwiękiem i temperaturą HOTEL ASTOR Rytuał Saunowy - Strefa Saun 45 zł 	
		20:00-20:45 Automasaż powięziowy Warsztat HOTEL ASTOR Sala Fitness 25 zł 		20:00-20:45 Show Iluzjonisty PRIMAVERA Sala K, Budynek B		
22:00-6:00	Sen i Regeneracja „Pakiet dobrego snu”	Sen i Regeneracja „Pakiet dobrego snu”	Sen i Regeneracja „Pakiet dobrego snu”	Sen i Regeneracja „Pakiet dobrego snu”	Sen i Regeneracja „Pakiet dobrego snu”	Sen i Regeneracja „Pakiet dobrego snu”

 Tygodniowy program zajęć sportowych dla osób dorosłych - część zajęć bezpłatna, część za dodatkową opłatą.
Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, prosimy o wcześniejsze zapisy w Recepcji.
Zajęcia odbywają się w zależności od rodzaju w obiekcie [Primavera](#) lub [Hotelu Astor](#). Szczegóły znajdą Państwo w planie pobytowym.

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

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.