Strefa Basenowa: basen, sauna rodzinna, jacuzzi, brodzik dla dzieci
(poziom -2)
8^{00} - 22^{00}
**8^{30} - 9^{15} oraz 16^{15} - 17^{00} - Zajęcia Aqua Fitness / Bike - od Poniedziałku do Soboty w trakcie trwania zajęć basen dostępny jest na wyłączność osób biorących udział w zajęciach.*
**8^{00} - 9^{00} oraz 21^{00} - 22^{00} - Strefa Basenowa czynna jest wyłącznie dla osób powyżej 18 roku życia.*
**Sauna rodzinna czynna w godzinach:*
Poniedziałek - Niedziela 8^{00} - 22^{00}

Strefa Saun 18+
Sauna Fińska, Sauna Parowa, Sauna Infrared, Ścieżka Kneippa
Poniedziałek - Piątek: 13^{00} - 22^{00} Sobota - Niedziela 8^{00} - 22^{00}
W trakcie trwania rytuałów Strefa Saun jest wyłączona z użytku dla osób niebiorących w nich udziału.

Fitness i Siłownia
(poziom -2)
8^{00} - 22^{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 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.
Gym instruktor - osoba pełniąca dyżur na siłowni w ciągu tygodnia.
O szczegóły zapytaj w Recepcji Spa.

Zajęcia fitness
Zajęcia grupowe o różnym charakterze i stopniu trudności, prowadzone przez naszych instruktorów, przeznaczone wyłącznie dla osób pełnoletnich. 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

SPA
(poziom -1, zjazd windą)
Rezerwacje oraz wykonywanie zabiegów: 9^{00} - 21^{00} 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: 9^{00} - 21^{00} Salon gier: 9^{00} - 22^{00}
Strefa zabaw dla całej rodziny: duży małpi gaj dla starszaków, mały małpi 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: 10^{00} - 13^{30} oraz 14^{00} - 17^{00} Niedziela: 9^{00} - 13^{30}
Usługa bezpłatna dla Gości Hotelu Astor- do 3 godzin dziennie.
Każda kolejna godzina to koszt 50zł/h. **Wymagana jest wcześniejsza rezerwacja miejsc.**

Primavera Market - Sklepik po sąsiedzku
(Primavera - sklepik w budynku B, parter)
9^{00} - 18^{00}

ASTOR
by PRIMAVERA HOTELE



JESIEŃ NAD MORZEM 15-22.11.2026
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU

Doba hotelowa
16:00 – 11:00
O możliwość przedłużenia doby hotelowej (za dodatkową opłatą) zapytaj w Recepcji.
Należy to zgłosić min. dobę przed wyjazdem.

Połączenie z Internetem (WiFi)
Na terenie całego obiektu udostępniamy sieć bezprzewodową **- nazwa sieci**: Astor
Pokoje na pierwszym oraz drugim piętrze: **nazwa sieci**: AstorHotel **Hasło**: AstorHotel

Godziny posiłków
Sala Restauracyjna
(parter)
Śniadanie 8^{00} - 10^{30}
Kolacja 18^{00} - 20^{00}

Lobby Bar
(parter)
9^{00} - 23^{00}

Room Service
Codziennie: 13^{00} - 21^{30}
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. 16^{00})

Serwis Pokojowy
W trosce o komfort Gości serwis pokoi realizowany jest do godziny 17:00. Jeśli nie życzą sobie Państwo serwisu, prosimy o wywieszenie zawieszki „Proszę nie sprzątać”. W przypadku zmiany decyzji prosimy o kontakt z Recepcją do godziny 17:00.

Kręgielnia / Bowling
(poziom -2)
Poniedziałek - Czwartek: 10^{00} - 22^{00} Piątek i Sobota: 10^{00} - 24^{00} Niedziela: 10^{00} - 22^{00}
Rezerwacja gry jest obowiązkowa, rezerwacje przyjmujemy codziennie do godziny 22^{00}.

HARMONOGRAM POBYTU W HOTELU ASTOR 15-22.11.2026

	PONIEDZIAŁEK 16..1.1	WTOREK 17.11	ŚRODA 18.11	CZWARTEK 19.11	PIĄTEK 20.11	SOBOTA 21.11
7:30-8:00	**Przywitanie Dnia** Zbiórka: przed głównym wejściem do hotelu					
	Gwiazda Północy (las)	Przywitanie Morza (plaża)	Gwiazda Północy (las)	Przywitanie Morza (plaża)	Gwiazda Północy (las)	Przywitanie Morza (plaża)
8:30-9:15	**Aqua Bike**	**Aqua Bike**	**Aqua Bike**	**Aqua Bike**	**Aqua Bike**	**Aqua Bike**
	Zajęcia w Strefie Basenowej (basen, poziom -2) 35 ZŁ					
11:30-13:00	10:30-11:15 NOWOŚĆ **Drenaż i Lifting twarzy z Gua Sha** Warsztat Kosmetyczki Sala Fitness 25 zł / Fit Ticket	**Nordic Walking** zbiórka przed hotelem 25 ZŁ / Fit Ticket	Nordic Walking zbiórka przed hotelem 25 ZŁ / Fit Ticket	Nordic Walking zbiórka przed hotelem 25 ZŁ / Fit Ticket	**Nordic Walking** zbiórka przed hotelem 25 ZŁ / Fit Ticket	**Nordic Walking** zbiórka przed hotelem 25 ZŁ / Fit Ticket
	Nordic Walking zbiórka przed hotelem 25 ZŁ / Fit Ticket		10:00-11:00 **Papierowa florystyka dla dorosłych** Lobby Bar, I piętro Primavera			10:00-11:00 **Toss It Challenge dla dorosłych** Turniej celnych rzutów dla Lobby Bar,
13:45-14:30	NOWOŚĆ **5 Filarów zdrowia jelit** Wykład Dietetyka Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	NOWOŚĆ **Trening na start** Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	11:30-12:15 **“Quiz na luzie”** Sprawdzanie wiedzy i drużynowa rywalizacja Lobby Bar	14:00-15:00 **Papierowa florystyka dla dorosłych** Lobby Bar	**Zajęcia ze sztangami** Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	12:00-13:00 **Cornhole dla dorosłych** Gra zręcznościowa Primavera Lobby Bar, Budynek B
	14:30-15:30 **Cornhole dla dorosłych** Lobby Bar		Warsztaty oddechowe Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	NOWOŚĆ Roślinne kulki mocy - co kryją w sobie strączki Warsztat Dietetyka Sala Fitness 25 ZŁ/ Fit Ticket	14:00-15:00 **Turniej w kręgle dla dorosłych** Kręgielnia, Budynek A Primavera LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	**ABT- brzuch, uda i pośladki** Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket
15:00-15:45	**Easy Ball** Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	**Zajęcia z gumami Mini-Band** Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	12:15-13:00 **Toss It Challenge dla dorosłych** Turniej celnych rzutów dla dorosłych Lobby Bar, Hotel Astor	15:30-16:15 **Jesienne Bingo** Primavera Lobby Bar, Budynek B	**Trening Obwodowy** Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	**Trening z krzesłami** Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket
		15:00-16:00 **„Jesienne Migi”** Pokażcie, narysujcie lub zgadnijcie Lobby Bar	**Joga** Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	**Body Shape** Zajęcia Fitness Sala Fitness, 25 ZŁ / Fit Ticket		15:30-16:15 **Jesienne Bingo** Lobby Bar, Budynek B Primavera
16:15-17:00	**Aqua Fitness**	**Aqua Fitness** **„Rozmiar w dół”**	Aqua Fitness	Aqua Fitness	**Aqua Fitness**	**Aqua Fitness**
	Zajęcia w Strefie Basenowej (basen, poziom -2) 25 ZŁ / Fit Ticket					
15:00	16:30-18:00 **Tossit Challenge** Turniej celnych rzutów Primavera Lobby Bar, Budynek B	16:30-17:15 **„Po jednej nutce”** - turniej muzyczny Primavera Lobby Bar, Budynek B	15:00-16:00 **Turniej w kręgle dla dorosłych** Kręgielnia (poziom -2) LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	16:45-18:00 **Beer Pong dla dorosłych** Lobby Bar LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	15:30-16:45 **Gry i zabawy integracyjne dla dorosłych** Lobby Bar	17:30-18:00 **Quiz na luzie** Sprawdzanie wiedzy i rywalizacja z innymi drużynami Lobby Bar
	18:45-19:30 **Danec Fitness** Sala Fitness Budynek A Primavera 25 zł / Fit Ticket	18:45-19:30 **Jedz zdrowo- zapomniane owoce** Wykład Zielarza Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	16:30-18:00 **Cornhole dla dorosłych** Gra zręcznościowa Primavera Lobby Bar, Budynek B	18:45-19:30 **Pilates** Zajęcia Fitness Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	17:15-18:00 **„Po jednej nutce”** - turniej muzyczny dla całej rodziny Lobby Bar	
					18:45-19:30 **Body&Mind** Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	20:00-22:00 **Wieczór z muzyką na żywo** Lobby Bar
	19:30-20:30 **Beer Pong dla dorosłych** Lobby Bar, Budynek B Primavera LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI	1 9:30-21:30 **Karaoke** Lobby Bar, Budynek B Primavera	18:45-19:45 **Pułapki własnej głowy. Jak myśli sabotują nasze działania.** Wykład Psychologa Sala Fitness 25 ZŁ / Fit Ticket	19:30-21:30 **Karaoke** Lobby Bar	19:30-21:30 **Karaoke** Lobby Bar, Budynek B Primavera	NOWOŚĆ 20:30-22:30 **Rytuał Saunowy dla Kobiet** Park Wodny Primavera Budynek A 70 zł
	20:15-21:00 **Stretching** Zajęcia Fitness Sala Fitness, 25 ZŁ / Fit Ticket		20:30-22:00 **Rytuał Saunowy** Strefa Saun 50 ZŁ	20:15-21:00 **Zdrowy Kręgosłup** Zajęcia Fitness Sala Fitness, 25 ZŁ / Fit Ticket	20:30-22:00 **Rytuał Saunowy** Strefa Saun 50 ZŁ	
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”

Na zajęcia należy zapisywać się z wyprzedzeniem w Recepcji, **Zajęcia sportowe są przeznaczone wyłącznie dla osób pełnoletnich.**

FIT TICKET - zaproszenie na wybrane zajęcia sportowe**.**

(Fit Tickety wydajemy podczas meldunku dla odpowiedniego pakietu)

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.