



### Strefa Basenowa: basen, sauna rodzinna, jacuzzi, brodzik dla dzieci

(poziom -2)

8<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

\*8<sup>30</sup> - 9<sup>15</sup> oraz 16<sup>15</sup> - 17<sup>00</sup> - Zajęcia Aqua Fitness / Bike - od Poniedziałku do Soboty w trakcie trwania zajęć basen dostępny jest na wyłączność osób biorących udział w zajęciach.  
\*8<sup>00</sup> - 9<sup>00</sup> oraz 21<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> - Strefa Basenowa czynna jest wyłącznie dla osób powyżej 18 roku życia.

\*Sauna rodzinna czynna w godzinach:

Poniedziałek - Niedziela 8<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>



### Strefa Saun 18+

Sauna Fińska, Sauna Parowa, Sauna Infrared, Ścieżka Kneippa

Poniedziałek - Piątek: 13<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Sobota - Niedziela 8<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

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



### Fitness i Siłownia

(poziom -2)

8<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

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<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

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<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

Salon gier: 9<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

*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: 10<sup>00</sup> - 13<sup>30</sup> oraz 14<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Niedziela: 9<sup>00</sup> - 13<sup>30</sup>

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<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>

# ASTOR

by PRIMAVERA HOTELE



## NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE ORAZ HARMONOGRAM POBYTU 4-11.10.2026



### 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<sup>00</sup> - 10<sup>30</sup>

Kolacja 18<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>

### Lobby Bar

(parter)

9<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup>



### Room Service

Codziennie: 13<sup>00</sup> - 21<sup>30</sup>

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<sup>00</sup>)



### 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<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup> Piątek i Sobota: 10<sup>00</sup> - 24<sup>00</sup> Niedziela: 10<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup>

Rezerwacja gry jest obowiązkowa, rezerwacje przyjmujemy codziennie do godziny 22<sup>00</sup>.

| HARMONOGRAM POBYTU W HOTELU ASTOR 4-11.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | PONIEDZIAŁEK<br>5.10                                                                                                                                                                                                                                                      | WTOREK<br>6.10                                                                                                                                                                                                       | ŚRODA<br>7.10                                                                                                                                                                                                                                           | CZWARTEK<br>8.10                                                                                                                                                                                | PIĄTEK<br>9.10                                                                                                                                                                                           | SOBOTA<br>10.10                                                                                                                                                         |
| 7:30-8:00                                      | Przywitanie Dnia<br>Zbiórka: przed głównym wejściem do hotelu                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |
|                                                | Gwiazda Północy (las)                                                                                                                                                                                                                                                     | Poranna gimnastyka                                                                                                                                                                                                   | 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                                    | Nordic Walking<br>zbiórka przed hotelem<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                                                                                                                    | Nordic Walking<br>zbiórka przed hotelem<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                                                               | Nordic Walking<br>zbiórka przed hotelem<br> 25 ZŁ / Fit Ticket                                                                                                         | Nordic Walking<br>zbiórka przed hotelem<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                                        | Nordic Walking<br>zbiórka przed hotelem<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                                                 | 10:00-11:00<br>Tossit Challenge<br>Turniej celnych rzutów<br>Lobby Bar                                                                                                  |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      | 12:00-13:00<br>Muzyczny Wehikuł Czasu<br>- muzyczna rywalizacja dla dorosłych<br>Lobby Bar                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          | Nordic Walking<br>zbiórka przed hotelem<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                |
| 13:45-14:30                                    | <b>NOWOŚĆ</b><br>Brazylijskie Pośladki<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br> 25 ZŁ / Fit Ticket                                                                                         | 14:00-14:30<br><b>NOWOŚĆ</b><br>Trening HIIT<br>Sala Fitness<br> 25 ZŁ / Fit Ticket                                                 | Warszaty oddechowe<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br> 25 ZŁ / Fit Ticket                                                                                           | Zajęcia ze sztangami<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                        | Trening na poprawę mobilności<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                        | 12:00-13:00<br>Cornhole dla dorosłych<br>Primavera<br>- Gra zręcznościowa<br>Lobby Bar, Budynek B                                                                       |
|                                                | 15:00-16:00<br>Cornhole dla dorosłych<br>Gra zręcznościowa<br>Lobby Bar                                                                                                                                                                                                   | 15:00-16:00<br>„Jesień na Migi”<br>Pokażcie, narysujcie lub zgadnijcie<br>Lobby Bar                                                                                                                                  | 14:30-15:30<br>Quiz na luzie<br>Sprawdzanie wiedzy i rywalizacja<br>Lobby Bar                                                                                                                                                                           | 14:00-15:00<br>Papierowa Florystyka dla dorosłych<br>Lobby Bar                                                                                                                                  | 14:00-15:00<br>Turniej w kręgle Primavera<br>Kręgielnia, Budynek A<br> LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI | Full Body Workout<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br> |
| 15:00-15:45                                    | Easy Ball<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                                                                                                             | <b>NOWOŚĆ</b><br>Trening na start<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                                | Joga<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                                                                                                | ABT- brzuch, uda i pośladki<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness,<br> 25 ZŁ / Fit Ticket                     | Dance Fitness<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                                      | Trening z krzesłami<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket                                                                                            |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         | 15:30-16:15<br>Jesienne Bingo Primavera<br>Lobby Bar, Budynek B                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          | 15:45-16:15<br>„Po jednej nutce” Primavera<br>Turniej muzyczny<br>Lobby Bar                                                                                             |
| 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                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |
| 15:45                                          | 16:30-18:00<br>Tossit Challenge Primavera<br>Turniej celnych rzutów<br>Lobby Bar, Budynek B                                                                                                                                                                               | 16:30-17:15<br>„Po jednej nutce” Primavera<br>- turniej muzyczny<br>Lobby Bar, Budynek B                                                                                                                             | 16:00-17:30<br>Cornhole dla dorosłych Primavera<br>Gra zręcznościowa<br>Lobby Bar, Budynek B                                                                                                                                                            | 17:00-18:00<br>Tossit Challenge<br>Turniej celnych rzutów<br>Lobby Bar                                                                                                                          | 15:30-16:45<br>Gry i zabawy integracyjne dla dorosłych<br>Lobby Bar                                                                                                                                      | 17:30-18:00<br>Quiz na luzie<br>Sprawdzanie wiedzy i rywalizacja z innymi drużynami<br>Lobby Bar                                                                        |
|                                                | 18:45-19:30<br><b>NOWOŚĆ</b><br>Apetyt na dojrzałość- jak dieta buduje siłę i spokój w menopauzie?<br>Primavera<br>Wykład Dietetyka<br>Sala C, Budynek A<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br> | 18:45-19:30<br><b>NOWOŚĆ</b><br>Jedz zdrowo - zapomniane warzywa<br>Wykład Zielarza<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br> | 18:45-19:30<br><b>NOWOŚĆ</b><br>„Pułapki własnej głowy. Jak myśli sabotują nasze działania?”<br>Wykład Psychologa<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket / 1h<br><br> | 18:45-19:30<br>Zajęcia z gumami Mini-Band<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br> | 18:45-19:30<br>Trening autogenny Shultza<br>Sala Fitness<br> 25 ZŁ / Fit Ticket                                     |                                                                                                                                                                         |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 | 17:15-18:00<br>„Po jednej nutce” - turniej muzyczny<br>Lobby Bar                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |
| 20:00                                          | 19:30-20:30<br>Beer Pong dla dorosłych Primavera<br>Lobby Bar, Budynek B<br>LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, ZAPISY W RECEPCJI<br>                                                           |                                                                                                                                                                                                                      | 20:30-22:00<br>Rytuał Saunowy<br>Strefa Saun<br>50 ZŁ                                                                                                                                                                                                   | 20:15-21:00<br>Stretching<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness,<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                | 19:30-21:30<br>Karaoke Primavera<br>Lobby Bar, Budynek B                                                                                                                                                 | 20:00-22:00<br>Wieczór z muzyką na żywo „Miusic Firre”<br>Lobby Bar                                                                                                     |
|                                                | 20:15-21:00<br>Stretching Primavera<br>Zajęcia Fitness<br>Sala Fitness, Budynek A<br>25 ZŁ / Fit Ticket<br><br>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 | 20:30-22:00<br>Rytuał Saunowy<br>Strefa Saun<br>50 ZŁ<br><br>                                                       |                                                                                                                                                                         |
| 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.