



Program Jentehelga

6.-9. mars 2025



TORSDAG 6. MARS

- 06.00 - 22.30 Union Bad held ope.
10.00 - 20.00 Union Spa held ope.
18.00 - 19.00 **Yoga i Tårnet.**
18.30 - 21.30 Middag i Restaurant Fjorden.
22.00 - 23.00 **Te-meditasjon i Tårnet.**

FREDAG 7. MARS

- 06.00 - 22.30 Union Bad held ope.
07.30 - 08.30 **Morgonyoga i Tårnet.**
07.30 - 10.00 Frukost.
10.00 - 19.00 Union Spa held ope.
10.00 - 11.00 Yoga.
11.00 - 11.45 **Strength and mobility med Desiree i G. salen.**
Strength and mobility. 45 minutters økt med eiga kroppsvekt. Vi utfordrar både styrke og bevegelegheit med øvelsar henta frå tradisjonell styrketrening, yoga og pilates.
12.00 - 13.00 **Maskeparty med Babor.**
Pris kr. 300,- per person.
13.00 - 14.00 **Cold Water swimming** i Geirangerfjorden.
Oppmøte: Resepsjon.
14.00 - 15.00 **Pilates med Erna i Tårnet.**
15.00 - 16.00 **Yoga i Buick.**
15.00 - 18.00 **Individuell hudanalyse med Trine frå Babor.**
Kvar: Sparesepsjonen i 3. etasje.
16.00 - 17.00 **KICKOFF! med Desiree Andersen i G.salen.**
30 minutter høg puls inspirert kondisjonstime med fengande musikk, enkle trinn og treningsglede i fokus. Etterfulgt av 30 minutt styrketrening med eiga kroppsvekt.
16.30 - 17.30 **Power pilates med Jeanette.**
Kvar: Møterom Buick i konferanseavdelinga.
18.00 - 18.15 **Velkomst med aperitiff** i salongen før middag.
Introduksjon av foredragsholdere og instruktørar.
18.15 - 21.00 Middag i Restaurant Fjorden.
Seating 1: 18.30. Seating 2: 20.00.
Reserver ønska spisetid direkte med restauranten.
22.30 DJ Marianne Jemtegård.

LAURDAG 8. MARS - KVINNEDAGEN!

- 06.00 - 22.30 Union Bad held ope.
07.30 - 08.30 **Morgonyoga i Buick.**
07.30 - 10.00 Frukost.
08.30 - 09.30 **Strength and mobility med Desiree i Buick.**
Strength and mobility. 45 minutters økt med eiga kroppsvekt. Vi utfordrar både styrke og bevegelegheit med øvelsar henta frå tradisjonell styrketrening, yoga og pilates.



09.00 - 09.20

Tibetanske riter.

Med Tone Elin Solholm. Kvar: Tårnet.

10.00 - 19.00

Union Spa held ope.

10.00 - 13.00

Individuell hudanalyse med Babor

Kvar: Sparesepsjonen i 3. etasje.

10.00 - 11.00

Pilates med Erna i Tårnet.

10.00 - 11.00

Yoga.

Kvar: Møterom Buick.

10.00 - 11.00

Pilates med Erna i Tårnet.

10.00 - 11.00

Workshop: Knekk løpekoden med Desiree.

Kvar: Utandørs. Oppmøte: Resepsjonen.

11.00 - 11.45

Foredrag med Maria Abrahamsen.

Tema: Stress og stressmestring.

Kvar: Geirangersalen.

12.00 - 12.45

Foredrag med Dr. Torkil.

Tema: . Kvar: Geirangersalen.

12.00 - 12.20

Tibetanske riter.

Med Tone Elin Solholm. Kvar: Tårnet.

13.00 - 14.00

Pilates med Erna.

Kvar: Tårnet.

13.00 - 14.00

Cold Water swimming i Geirangerfjorden.

Oppmøte: Resepsjonen.

13.00 - 14.00

X-circuit med Desiree.

Morsom BOOTCAMP inspirert time. Kvar: Geirangersalen.

13.00 - 15.00

LUNSJ

14.00 - 15.00

Hudpleiekurs med Babor i Cadillac.

14.30 - 15.30

Cardio boxing med Desiree.

Kondisjonstime med høg puls og få trinn. Vi hentar bevegelsar og inspirasjon frå kampsportverden.

Kvar: Geirangersalen.

15.00 - 16.00

Pilates med Erna i Tårnet.

15.00 - 18.00

Pop- up klesmarked.

Marianne Jemtegard sel skattar frå stylistgarderoba! Ulike storleikar.

15.00 - 17.00

Individuell hudanalyse med Babor

Kvar: Sparesepsjonen i 3. etasje.

16.00 - 17.00

Pilats med Jeanette.

Kvar: Møterom Buick.

16.00 - 17.00

Foredrag om kvinnehelse med Ija.

Kvar: Geirangersalen.

17.00 - 17.20

Tibetanske riter.

Med Tone Elin Solholm. Kvar: Tårnet.

18.00

Aperitiff og foredrag med Lene Trude Solheim.

Tema: Ligestilling, likeverd, mangfold og inkludering.

18.30 - 21.30

Middag i Restaurant Fjorden.

Seating 1: 18.30. Seating 2: 20.00.

Reserver ønska spisetid direkte med restauranten.

22.30

DJ Marianne Jemtegard.



SØNDAG 9. MARS

- 06.00 - 22.30 Union Bad held ope.
- 07.30 - 08.30 **Morgonyoga i Buick.**
- 08.00 - 10.30 Frukost i Restaurant Fjorden.
- 09.00 - 09.20 **Tibetanske riter.**
Med Tone Elin Solholm. Kvar: Tårnet.
- 09.00 - 10.00 **Cold Water swimming i Geirangerfjorden.**
Oppmøte: Resepsjonen.
- 10.00 - 19.00 Union Spa held ope.
- 10.00 - 12.00 **Individuell hudanalyse med Trine frå Babor.**
Kvar: Sparesepsjonen i 3. etasje.
- 10.00 - 10.45 **Foredrag med Desiree.**
Tema: Kosthald og trening for kvinner over 35.
Kvar: Geirangersalen.
- 10.45 - 11.30 **Foredrag med Marianne.**
Tema: Sommarens trender og styling, samt tips til gjenbruk! Kvar: Geirangersalen.
- 11.30 - 12.30 **Yoga i Buick.**
- 12.00 - 13.00 **Cardio & Core med Desiree.**
Intervalltime der vi jobbar vekselsvis kondisjon og core. Ingen trinn eller kominasjonar! Kvar: Geirangersalen.
- 12.00 - 13.00 **Pilates med Erna i Tårnet**
- 13.00 - 14.00 **Yoga i Buick.**
- 13.15 - 14.15 **Just Move med Desiree Andersen i G. salen.**
Leken kondisjonstime med enkle trinn.

Med atterhald om endringar.

Meld deg på dei ulike aktivitetane her:
<https://event.checkin.no/108232/jentehelga-2025>