



# Program Jentehelga

6.-9. mars 2025



## TORS DAG 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 - 09.30

### **Meditasjon og lydbad.**

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 - 12.30

### **Meditasjon og lydbad.**

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 Jemtegård 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 - 17.30

### **Meditasjon og lydbad.**

Med Tone Elin Solholm. Kvar: Tårnet.

18.00

### **Aperitiff og foredrag med Lene Trude Solheim.**

Tema: Likestilling, 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 Jemtegård.



## 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 - 09.30 **Meditasjon og lydbad.**  
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.*