Spa-aktiviteter
Program

2.-29. november

Mandag

12:00 Havets essenser aufguss**
14:00 Oppvåkning - fra hav til varme aufguss**
16:00 Son Signatur aufguss**
18:00 Son Signatur aufguss**

Tirsdag

12:00 Høst ved kysten augfuss**
14:00 Oppvåkning- fra hav til varme aufguss**
16:00 Son Signatur aufguss**
18:00 Son Signatur aufguss**
19:30 YinYoga by the sea***
19:30 Fullmånerituale (24. november)

Onsdag

11:00 Morgenmeditasjon i Calidariet*
12:00 Havets essenser aufguss**
14:00 Oppvåkning- fra hav til varme aufguss**
16:00 Solglød aufguss**
18:00 Son Signatur aufguss**

Torsdag

12:00 Høst ved kysten aufguss**
14:00 Oppvåkning- fra hav til varme aufguss**
16:00 Son Signatur aufguss**
18:00 Son Signatur aufguss**

Fredag

12:00 Havets essenser aufguss**
14:00 Oppvåkning- fra hav til varme aufguss**
16:00 Solglød aufguss**
16:15 Aufguss i finsk sauna*
18:00 Son Signatur aufguss**

Lørdag

10:00 Havets ro aufguss**
12:00 Høst ved kysten aufguss**
14:00 Oppvåkning- fra hav til varme aufguss**
14:15 Aufguss i finsk sauna*
16:00 Son Signatur aufguss**
16:15 Aufguss i finsk sauna*
18:00 Son Signatur aufguss**

Søndag

10:00 Havets ro aufguss**
12:00 Høst ved kysten aufguss**
14:00 Oppvåkning- fra hav til varme aufguss**
14:15 Aufguss i finsk sauna*
15:15 Aufguss i finsk sauna*
16:00 Son Signatur aufguss**
18:00 Son Signatur aufguss**

*Circle of senses
** Badstuflåte Babord
*** Fitnessalen

(Vi gjør oppmerksom på at små endringer kan forekomme.)

Om ditt opphold

Velkommen hjem til havet

Spa

Søndag – torsdag: 07:00-21:00
(Spa 2. etg. 10:00-21:00)
Fredag – lørdag: 07:00-22:00
(Spa 2. etg. 10:00-22:00)

Tidsrommet 16:00–18:00 er blant vår mest besøkte periode i spa. For en roligere atmosfære anbefaler vi andre tidspunkt. Spaområdet er en mobilfri sone.

Start gjerne spaopplevelsen med en dusj på rommet, og kom ned iført badekåpe og tøfler – så er du klar for ro og velvære. Opplever dere at størrelsene ikke passer finnes riktige størrelser ved spa shoppen. Håndkle finnes ved inngangen til spa. Inngangen til spa er i 2. etg. ovenfor resepsjonen. Vi anbefaler å kjøpe med spakit i spa-resepsjonen for å få enda mer avslapning og pleie i spaet.

Spabar
Fredag 14:00-21:00
Lørdag 11:00-22:00
Søndag 11:00-21:00
(Utenom spabaren sine åpningstider kan du benytte deg av baren i restauranten.)

Spa Shop/Behandlinger
Alle dager: 10:00-19:00

Fitness:
Alle dager: 06:00-22:00
Alle våre gjester en hjertelig velkommen til å delta på gruppetimer. Meld deg på i spa-resepsjonen eller resepsjonen.

Behandlinger: Oppmøte i sparesepsjonen. Ønsker du å bestille spabehandling kan dette gjøres i sparesepsjonen, resepsjonen eller på sonspa.no. Vi anbefaler å booke i god tid for å sikre deg en avslappende behandling.

Badstuflåte & aufguss
Babord 07:00-20:00 *(se aufgussprogram på andre siden)*

Mat og drikke

Frokost
Mandag – Fredag: 07:00-10:00
Lørdag – Søndag: 08.00-11:00
NB! Frokost på rom må bestilles dagen før i resepsjonen.
Lunsj A La Carte
Mandag – Søndag: 12:00-17:00
Middag
Søndag – Torsdag: 17:00-20:30
Fredag – Lørdag: 17:00-21:00
Bar
Alle dager: 12:00-01:00

Praktisk

Innsjekk: 15:00
Utsjekk: 12:00 *(lørdager 11.00)*
Konferansegjester mandag til fredag 10:00

Har du noe igjen å betale? Kom gjerne innom resepsjonen kvelden før utsjekk for å betale, slik at du slipper ventetid ved avreise.

Roomservice:
12:00-21:00
Scann QR-koden under for bestilling

Parkering: Driftes av OnePark. Logg inn på autopay.io før avreise og betal for parkeringen.

Resepsjonen: +47 64984800

Ta gjerne kontakt med oss dersom det er noe du lurer på – vi hjelper deg gjerne. Scann QR-koden for mer informasjon om spa, fitness, menyer, åpningstider og bestilling.

son spa