



*Nye Britannia Spa er en vakkert innredet, moderne og elegant oase. Vi tilbyr et omfattende behandlingstilbud. Blant våre fasiliteter finnes seks behandlingsrom, oppvarmet basseng, flere badstuer, isbad, avslapningsrom, jacuzzi, et stort treningsrom og mye mer.*

*Her får du den ultimate opplevelsen innen avslapning og velvære for kropp og sjel.*



## Britannia Spa åpningstider:

Resepsjon, badstuer og bassenger  
07.00 til 22.00

Britannia Fitness treningsrom  
åpent 24 timer i døgnet

Spa behandlinger  
08.00 til 20.00  
(behandlinger kan tilbys utenom  
åpningstider ved forespørsel)

Basseng – barn under 16 år  
hver formiddag 09.00 til 11.00  
(sammen med en voksen)



# Innhold

Britannia signaturbehandlinger	4
Britannia ansiktsbehandlinger	6
Britannia Beauty Essentials	12
Britannia Pedicure & Manicure	15
Britannia Gentlemen's Spa	19
Britannia Body Massages	23
Britannia Body Wraps & Scrubs	31
Britannia Kids & Teens Behandlinger	34
Spa Packages	39
Spa Etikette	43





# Britannia Signatur- behandlinger

## Kropp- og ansiktsfornyelse

Skjem deg bort med en helt unik kroppsbehandling. En avstressende massasje med aromaterapi oljer etter ditt eget valg som vil frigjøre spenninger og gi umiddelbar avslapning. Avsluttes med en skreddersydd ansiktsbehandling som gjør din Britannia Spa-opplevelse komplett.

110 min  
kr 2295,-

## Stressreducerende ryggmassasje

En kombinasjon av målrettede teknikker hvor man, ved bruk av albuer og underarm, effektivt fjerner muskelknuter og lindrer ømhet i musklene. Vi bruker massasjekopper og varm Fango (mineral leire) for å mykne opp muskulaturen i ryggen.

75 min  
kr 1695,-





# Ansikts- behandlinger

- **ELEMIS TOUCH ANTI-AGING**

*Duser ned fine linjer og rynker med ekstrakter fra den klinisk dokumenterte algen Padina Pavonica og rødkoraller. En målrettet massasje vil stimulere hudens cellefunksjon og bidra til et mer ungdommelig utseende.*

## Dynamic Resurfacing Precision Peel

Denne svært effektive hudfornyende behandlingen er målrettet mot tegn på hudaldring samt glansløs, sliten og ujevn hudtone.

50 min  
kr 1295,-

25 min  
kr 795,-

## Pro-Collagen Age Defy

En spesiell massasjeteknikk som i kombinasjon med dokumentert antiageformel, stimulerer til fornyelse av huden. Din hud vil oppleves fastere og med et mer ungdommelig utseende.

80 min

kr 1695,-

## Pro Definition Lift & Contour

Gjenoppretter hudens arkitektur og gjensker ansiktets konturer med potente plantestoffer. Gir et fastere løftet mer ungdommelig resultat.

50 min

kr 1295,-

25 min

kr 795,-

### ■ ELEMIS TOUCH SKIN SOLUTIONS

## Hydra Boost

Denne antioksidantrike behandlingen rehydrerer og tilfører fuktighet til huden, samt etterlater huden sunn, glatt og smidig.

50 min

kr 1295,-

25 min

kr 795,-



## Superfood Pro-Radiance

Gi ny energi til stresset og sliten hud med en næringsrik Superfood boost som etterlater huden glatt, fast og med ny glød.

50 min  
kr 1295,-

## Sensitive Skin Soother

En behandling som virker beroligende på huden, demper rødhet og beskytter mot daglig stressfaktorer. Super for en sensitiv og irritert hud.

50 min  
kr 1295,-

## Anti Blemish Mattify & Calm

En dypt rensende detox behandling som vil gjøre huden matt og fjerne overflødige fettstoffer fra hudoverflaten. Samtidig gjenoprettes mikrosirkulasjonen og huden etterlates frisk og ren.

50 min  
kr 1295,-

▪ **ELEMIS TECHNOLOGY ANTI-AGING**

## Biotec Line Eraser

En klinisk dokumentert behandling som gir et forynget utseende, ved blant annet å effektivt glatte ut rynker og linjer.

80 min	50 min	25 min
kr 2195,-	kr 1795,-	kr 795,-

## Biotec Firm & Lift

En banebrytende kombinasjon av massasje og galvanisk spa-teknologi som vil gi huden et løft og derved et fastere utseende.

80 min	50 min	25 min
kr 2195,-	kr 1795,-	kr 795,-

## Biotec Skin Resurfacer

For en forfinet og jevn hudtone. I denne revolusjonerende ansiktsbehandlingen benyttes det en ultrasonic peeling, massasje og lysterapi. Det resulterer i en smidig og glatt hud.

80 min	50 min	25 min
kr 2195,-	kr 1795,-	kr 795,-

■ **ELEMIS TECHNOLOGY SKIN SOLUTIONS**

## Biotec Sensitive Skin Soother

Infusjon av oksygen og infrarød lysbehandling som vil styrke hudens evne til å reparere seg selv. Virker beroligende og lindrer en sensitiv hud.

80 min	50 min
kr 2195,-	kr 1595,-

## Biotec Radiance Renew

Ansiktsbehandling for å gi glans og energi til trett, matt og stresset hud. Huden virker mer strålende, glansfull og frisk.

80 min	50 min
kr 2195,-	kr 1595,-

## Biotec Eye Treatment

Innovativ teknologi som strammer opp det ømfintlige og sarte partiet rundt øynene.

25 min	under behandling
kr 795,-	kr 595,-

## Biotec Neck Treatment

Betydelig forbedring av fasthet og elastisitet på hals og brystpartiet.

25 min	under behandling
kr 795,-	kr 595,-





# Britannia Beauty Essentials

- **ØYENBRYN, ØYENVIPPER & VOKSING**

*Kun tilgjengelig i kombinasjon med ansiktsbehandlinger*

Voksing av overleppe	kr 295,-
Voksing av hake	kr 295,-
Farging av øyenbryn	kr 395,-
Farging av øyenvipper	kr 495,-
Farging av øyenbryn & øyenvipper	kr 795,-

▪ **VOKSING**

*Tilgjengelig som enkeltbehandlinger*

Voksing av halv arm inkl. hender	kr 695,-
Voksing av hele armen inkl. hender	kr 795,-
Voksing av underarm	kr 495,-
Voksing av bryst	kr 795,-
Voksing av rygg	kr 795,-
Voksing av legger inkl. knær, føtter & tær	kr 795,-
Voksing av lår	kr 895,-
Voksing av hele ben inkl. føtter	kr 1295,-
Voksing av bikinilinjen	kr 595,-
Brasiliansk voksing	kr 795,-





# Britannia Pedicure & Manicure

## ▪ MANIKYR

### Ekspress Manikyr

Forming av negler og valgfri neglelakk.

25 min

kr 895,-

### Klassisk Manikyr

Denne behandlingen inkluderer forming av negler, pleie av neglebånd og en fuktighetsgivende håndmassasje.

50 min

kr 1195,-



## Luksuriøs Manikyr

Skjem bort deg selv med en manikyr som gir hendene ny næring og huden fornyet liv. Vår luksusmanikyr består av en mykgjørende peeling, forming av negler, lakking av negler og en fuktighetsgivende håndmassasje.

75 min

kr 1395,-

### ▪ **PEDIKYR**

## Klassisk Pedikyr

Denne pedikyren består et beroligende urtebad for føttene, fjerning av døde hudceller, forming av negler, neglebåndspoleie og en avslappende fotmassasje.

50 min

kr 1295,-

## Luksuriøs Pedikyr

En velværebehandling som gir føttene den pleie de fortjener. Vår luksuriøse pedikyr inkluderer et beroligende urtebad for føttene. Under fotbadet vil terapeuten gi en forsiktig nakke-massasje, etterfulgt av en mykgjørende peeling, fjerning av hard grov hud, forming av negler, pleie av neglebånd og avslutningsvis en avslappende fotmassasje.

75 min

kr 1495,-

*Fullfør din manikyr eller pedikyr med ditt eget valg av neglelakk eller Shellac (kun tilgjengelig i kombinasjon med manikyr eller pedikyr)*

Neglelakk	kr 125,-
Shellac	kr 195,-
Fjerning av Shellac	kr 195,-





# Britannia Gentlemen's Spa

## ▪ ELEMIS TOUCH

### High Performance Skin Energiser de Luxe

Dyptgående ansiktsbehandling som motvirker hudaldring og dehydrert hud. Behandlingen kombineres med hodebunns- og fotmassasje.

80 min

kr 1695,-

50 min

kr 1295,-

### Dynamic Resurfacing Precision Peel

Denne skreddersydde effektive hudfornyende behandlingen er målrettet mot tegn på hudaldring, ujevnheter i hudens tone og struktur.

50 min

kr 1295,-

25 min

kr 795,-

▪ **ELEMIS TECHNOLOGY**

## Biotec Supercharger for Men

Førsteklasses ansiktsbehandling for menn. Virker beroligende og motvirker stresset hud. Gir ny fuktighet og bekjemper aldringstegn i huden.

50 min  
kr 1595,-

## Biotec Eye Treatment

Innovativ teknologi som strammer opp huden rundt øynene.

25 min                      under behandling  
kr 795,-                      kr 595,-

▪ **MANIKYR & PEDIKYR**

## Gentlemen's Manicure

Behandlingen inkluderer forming av negler, pleie av neglebånd samt en hånd- og underarmsmassasje.

50 min  
kr 1195,-

## Gentlemen's Pedicure

Denne pedikyren er designet spesielt for menn. Den frisker opp og renser føttene på et øyeblikk. Behandlingen inkluderer urtebad, eksfoliering, fjerning av hard hud, neglebåndspoleie og en avslappende fotmassasje.

50 min

kr 1295,-





# Britannia Body Massages

## ▪ INDIVIDUELLE BEHANDLINGER

*Massasje på hotellrommet er mulig ved etterspørsel mot tilleggsavgift på kr 595,- per person.*

## Deep Tissue Massage

Bruk av fast press for å manipulere det dypere liggende vev i kroppen, inkludert musklene. Denne behandlingen fokuserer på å redusere spenningen enten lokalt eller omfatte hele kroppen.

75 min inkl.  
hode & ansikt  
kr 1695,-

50 min  
hele kroppen  
kr 1195,-

25 min  
ben eller rygg  
kr 755,-



## Sport Massage

Sportsmassasje er en type trening rettet mot deltagere i idrett. Det brukes til å forebygge skader, forberede kroppen til sportslig aktivitet og opprettholde optimal helsetilstand, samt å hjelpe idrettsutøvere til å komme seg etter intensiv trening og skader. Sportsmassasje har tre grunnleggende former: massasje utført i forkant av eller i etterkant en sportsbegivenhet eller som vedlikeholdsmassasje.

50 min

kr 1195,-

## Physiotherapy Massage Combination

Kombinasjonen av fysioterapi og massasje kan utføres enten som en full kroppsbehandling eller konsentrert på en bestemt del av kroppen. Dette innebærer en rekke fysioterapeutiske teknikker og manipulasjoner som er skreddersydd for dine individuelle behov.

50 min

kr 1295,-

## Classic Physiotherapy

Med fysioterapi kan opprinnelsen til kroniske eller akutte muskuloskeletale symptomer identifiseres og behandles. Fysioterapi anbefales hvis du lider av nedsatt mobilitet, akutt smerte, leddproblemer eller muskelsmerter.

50 min

kr 1295,-

## Kinesiotape

*Kun tilgjengelig i kombinasjon med en behandling.*

Kinesio Taping er en rehabiliterende tappe-teknikk som er designet for å understøtte kroppens naturlige helbredelsesprosesser samtidig som det gir støtte og stabilitet til muskler og ledd.

kr 295,-

## Individual Massage

Uansett om ditt mål er å bygge opp kroppen etter en idrettskade, av medisinsk årsaker, smertehåndtering uten medisin, redusere stressnivå eller bare å slappe av, så vil vår terapeut gi deg råd om hvilken behandling som passer best for deg.

75 min

kr 1695,-

50 min

kr 1195,-

## Lymphatic Drainage

En mild og terapeutisk behandling som er et effektivt middel for å bekjempe oppsamling av væske i kroppen. I samsvar med lege, kan denne behandlingen anbefales etter skader, operasjoner eller ulykker.

50 min

hele kroppen

kr 1195,-

25 min

halve kroppen

kr 755,-

## Thai Massage

Tradisjonell thailandsk massasje er et gammelt helbredelses-system som kombinerer målrettet og bred akupressur, stimulering og manipulering av energibaner.

75 min	50 min
kr 1695,-	kr 1195,-

## Pregnancy Massage

En avslappende og pleiende massasje spesialtilpasset den kommende mor, denne behandlingen sørger for både fysisk og psykisk velvære. Gjennom hele behandlingen hviler du på myke puter som gir støtte og trygghet og det brukes gode teknikker for total avspenning.

75 min	50 min
kr 1695,-	kr 1195,-

## Foot Reflexology

En kraftfull behandling basert på teorien om at alle kroppens energisentre harmoniseres ved hjelp av spesifikke trykk-punkter på føttene. Refleksologi aktiverer nervesystemet for å fjerne eventuelle blokkeringer i tilsvarende områder av kroppen. Reduksjon av stress oppnås med forbedret sirkulasjon som stimulerer kroppen til å gå tilbake til normal funksjon og fremme dyp avslapning.

45 min	25 min
kr 1195,-	kr 755,-

*Vennligst bruk behagelige og romslige klær for følgende behandlinger.*

## Shiatsu

Shiatsu er japansk for fingertrykk. Behandlingen innebærer å påføre trykk på meridianer (energikanaler som går gjennom kroppen) og arbeider med det muskuloskeletale systemet. Behandlingen styrker kroppens potensial til å helbrede seg selv. Dyptgående trykk fremkaller en meditativ tilstand som fører til avslapning og reduserer effekten av langvarig stress. De overfladiske trykkene vil arbeide med å fokusere på å tøyse og avspenne muskler, samt myke opp ledd og smidiggjøre ryggrad.

75 min  
kr 1795,-

50 min  
kr 1295,-

## Tuina

Tui Na, er en terapeutisk form for massasje som har blitt brukt i Kina i mer enn 5000 år. Definerert som "den gamle helbredende kunst av fingre og styrke", er Tui Na en effektiv behandling for et bredt spekter av symptomer. Denne teknikken er svært effektiv for å redusere smerte i nakke, skuldre, hofter, rygg, armer, ben og ankler. Det er en svært gunstig terapi for leddgikt, isjas og muskelspasmer. Andre fordeler med denne massasjeterapien er lindring av stressrelaterte lidelser som søvnløshet, forstoppelse og hodepine.

75 min  
kr 1795,-

50 min  
kr 1295,-

■ **INDIVIDUELL & PAR BEHANDLINGER**

## Elemis Hot Mineral Body Massage

En eksepsjonelt pleiende og oppkvikkende behandling som stimulerer hver celle i kroppen og bidrar til å døyve muskelsmerter samt skille ut avfallsstoffer. En mineral-ladning som pleier huden, balanserer hudens metabolisme og gir ny energi.

50 min  
kr 1595,-

## Elemis Hydrating Rose Restore Massage

En beroligende og fuktighetsgivende massasje med en unik olje bestående av rose, kamille og valmuefrø. Gir forfriskende fuktighet, ny glød og deilig duft.

50 min  
kr 1495,-

## Swedish Massage

Letter på muskelspenninger og lindre verk og smerter med en stimulerende massasje. En fast målrettet teknikk avspenner effektivt knuter og lindrer stramme muskler, slik at du føler deg avslappet og lett i kroppen.

75 min inkl.  
hode & ansikt  
kr 1695,-

50 min  
hele kroppen  
kr 1195,-

25 min  
ben eller rygg  
kr 755,-

## Head – Shoulder – Neck Massage

*Denne massasjen er sterkt anbefalt under graviditet siden den vil bli utført når du ligger på ryggen.*

Harmoniserende og balanserende massasjeteknikk som løser opp spenninger i skuldre og nakke. Forsiktige trykk påført i en hodebunns massasje vil øyeblikkelig gi dyp avslapning.

25 min

kr 755,-

## Aroma Relax Massage

Forsiktige trykk, langsomme og rytmiske strykninger over hele kroppen vil umiddelbart skape en beroligende sinnstilstand og avspennt kropp. Denne massasjen avspenner musklene og nervesystemet. En spesiell oppvarmet anti-stress massasje-olje bidrar til å fjerne spenninger i kroppen din.

75 min inkl.

hode & ansikt

kr 1695,-

50 min

hele kroppen

kr 1195,-





# Britannia Body Wraps & Scrubs

## ▪ BODY SCRUBS

*Huden er kroppens største organ og fornyer seg hele tiden. I løpet av denne fornyelsesprosessen vil døde hudceller hope seg opp på hudoverflaten, slik at huden ser livløs ut. Våre luksuriøse ELEMIS kroppskrubber etterfølges av en massasje med varm olje. Resultatet er en glatt hud og smidig hud med frisk glød.*

## Frangipani Monio Salt Scrub & Monoi Body Oil Massage

Mineralrike salter og Hibiscus rensar og exfolierer kroppen, mens en infusjon av eksotiske Tahitian Monoi Oil og Frangipani blomster tilfører fuktighet. Egnet for sensitiv hud.

50 min

kr 1595,-



## Lime & Ginger Salt Scrub followed by Japanese Camellia Body Oil Massage

En rensende saltskrubb med en unik blanding av Bergamott, Kokos og Søt Mandelolje er kombinert med Lime & Ingefær. Huden tilføres næring, blir smidig og myk. Mild kroppsolje av japansk kamelia gir ny fuktighet til huden.

50 min

kr 1595,-

### ▪ **BODY WRAP**

## Elemis Detox Anticellulite Wrap

Varmen hjelper med å berolige musklene, åpne porene, gi kroppen en detox, samt tilfører fuktighet og næring til huden. En nærende og avgiftende innpakning med rensende mineral-salter og oljer som detoxer, bedrer cellulitt og virker avslappende. Bidrar til å øke kroppen energinivå og regenererer huden ved å fjerne avfallsstoffer. Inkluderer nakke- og s kuldermassasje, ansiktsmassasje og hodebunnsmassasje.

50 min

kr 1595,-





# Britannia Kids & Teens Treatments

- **FOR TENÅRINGER FRA 12 ÅR**

## Ansiktsbehandling for tenåringer

Vår skreddersydde ansiktsbehandling er designet for å imøtekomme alle hudtyper for både gutter og jenter som går gjennom endringer som påvirker hudens struktur. Den inkluderer: rensing, eksfoliering, skånsom utklemming (om nødvendig), avslappende ansiktsmassasje og en beroligende ansiktsmaske.

50 min

kr 1145,-

## Velvære massasje med varm kokosnøtt olje

20 min

kr 755,-

## Manikyr

Inkluderer: forming av negler, neglelakk (om ønskelig) og håndkrem.

25 min  
kr 725,-

## Pedikyr

Inkluderer: forming av negler, neglelakk (om ønskelig) og fuktighetskrem.

25 min  
kr 725,-

## Chill-out pakken for teens

Velvære massasje og manikyr eller pedikyr med neglelakk.

45 min  
kr 1332,-

### ▪ FOR BARN INNTIL 12 ÅR

## Ansiktsbehandling for barn

Inkluderer: skånsom rensing & eksfoliering, ansiktsmassasje og maske.

25 min  
kr 725,-

## Velvære massasje med organisk kokosnøtt olje

20 min  
kr 755,-

## Velvære massasje med sjokolade olje

20 min  
kr 755,-

## Prinsessenegler

Inkluderer forming av negler, neglelakk og håndkrem.

25 min  
kr 725,-

## Manikyr for barn

20 min  
kr 725,-

## Pedikyr for barn

Inkluderer forming av negler, neglelakk & fot krem.

25 min  
kr 725,-

## Avslappende pakke for barn

Velvære massasje for barn med manikyr eller pedikyr.

45 min

kr 1332,-





# Spa Packages

## Total Detox

Opplev en skreddersydd detox behandling og forlat oss med følelsen av foryngelse, total avslapning og fullstendig forfriskhet. Pakken inkluderer: Elemis Detox Anti Cellulite Wrap, Lymphatic Drainage og Hydra Boost Facial.

125 min  
kr 3227,-

## Ansikt & kropp opplevelse for Gravide

Denne luksuriøse pakken tillater deg å slappe av fullstendig og nyte målrettede behandlinger som er skreddersydd for vordende mødre. Pakken inkluderer: Massasje tilegnet gravide, Elemis Hydra Boost ansiktsbehandling, Klassisk pedikyr og Ekspress Manikyr.

175 min  
kr 4212,-



## Velvære for Ham

En perfekt blanding av behandlinger som avslapper, fornyer og frigjør spenninger. Pakken inkluderer: Elemis High Performance Skin Energizer for Men, Deep Tissue Massage, Foot Reflexology.

125 min

kr 2920,-

## Velvære for Henne

Slapp av og lad opp med et utvalg av næringsgivende og foryngende topp-til-tå behandlinger. Pakken inkluderer: Elemis Pro Collagen Age Defy Facial, Swedish Massage, Klassisk Pedikyr, Klassisk Manikyr.

230 min

kr 4842,-

## Quick Renewal

Sett av tid til en rask fornyelse for å lette på spenninger, gjenopplive energinivåene og få glød i huden din. Pakken inkluderer: Elemis Biotec Line Eraser Facial, Head – Shoulder Massage.

50 min

kr 1395,-

■ **BRITANNIA BEHANDLINGER FOR PAR**

*Beroligende behandlinger for par som har behov for å slappe av og tilbringe kvalitetstid sammen. Par, venner, søstre eller mor og datter, denne behandlingen er for alle som ønsker å dele en eksklusiv opplevelse med noen spesielle.*

## Velvære for to: Aromatisk Candle Massage

Den beroligende duften av stearinlyset lar sansene dine vandre. Dette er en massasje som kombinerer varme essenser og bevegelser som forlater deg forynget. Rene og naturlige oljer vil vekke dine sanser og dype nær huden din.

50 min

kr 1495,-/per person

## Massasje for to: De-stress Aroma Relax

Med lette trykk, beroligende og pulserende slag, vil denne massasjen umiddelbart skape en beroligende sinnstilstand for kropp og sjel. Massasjen gjør at muskler og spesielt nervesystemet slapper av. En spesiell oppvarmet anti-stress massasjeolje hjelper til med å fjerne all spenningen i kroppen.

75 min

kr 1695,-/per person





# Spa Etikette

*Britannia Spa er et flott sted å slappe av og lade opp tomme batterier. Vi ber deg om å følge våre retningslinjer for å sikre at du og alle andre gjester har en avslappende tid på Britannia Spa.*

## Åpningstider

Britannia Spa holder åpent 7:00 til 22:00.

Spa-behandlinger er tilgjengelig fra kl. 08.00 til 20.00. Hvis du trenger en avtale utenfor åpningstiden, vennligst ring et medlem av spa-teamet vårt, og vi vil gjøre det beste for å imøtekomme deg.

## Offentlige områder

For å tillate alle gjester på Britannia Hotel å nyte et avslappende og hyggelig opphold, ber vi vennligst om at du overholder følgende regler:

- Vennligst tilpass volumet av samtalene dine til miljøet, og sett mobilen på lydløs. Vi ber deg også om å ikke bruke kameraer i spaet, for å verne om absolutt privatliv for alle gjester som bruker fasilitetene.
- Vær oppmerksom på grunnleggende regler for svømmebassenget og spaområdet.
- Vennligst ikke reserver benker/dagsenger med håndklær, vesker osv.

## Praktiske retningslinjer og bassengtid for barn:

Barn (0-15 år) som bor på hotellet er velkomne til å bruke bassenget på Britannia Spa hver dag fra 9:00 til 11:00. Bassenget er ubemannet og alle barn må til enhver tid overvåkes av en voksen. Av hygieniske årsaker skal alle små barn benytte badebleie. Badebleie kan kjøpes i Britannia Shop. Spabehandlinger for barn og tenåringer er tilgjengelig hver dag fra kl. 08.00 til 20.00. Hvis barnet ditt vil bruke bassenget i forbindelse med behandlingen, vennligst bestill et passende tidspunkt.

## Spesielle helse vilkår

Vennligst informer våre terapeuter og personlige trenere om eventuelle helseproblemer før behandlingens begynnelse, helst når du reserverer.

## Betaling

For reserverasjoner foretatt av gjester som ikke bor på hotellet, vil kredittkortdetaljer bli tatt for å sikre bestillingen. Alle behandlinger og produkter vil bli belastet med kredittkortet som registreres, med mindre vi mottar forskjellige betalingsanvisninger, ved slutten av behandlingen.

## Avbestillingsregler

Behandlinger må kanselleres senest 24 timer i forkant for å unngå å bli belastet i sin helhet.

## Hvert øyeblikk er verdifullt

Forsinket ankomst kan forkorte behandlingstiden din. Vennligst møt opp til din behandling ved Britannia Spa 10 minutter før avtalt behandlingstid. Vennligst bruk en morgenkåpe og tøfler når du går inn i spaområdet. Om nødvendig vil vi gi deg passende engangsundertøy til din behandling.

## Graviditet og amming

Først og fremst, Gratulerer! Det er noen regler og retningslinjer som tilhører denne magiske perioden. Vi har spesialbehandlinger vi gledelig anbefaler deg, som både kan nytes under graviditeten og etter barnefødsel.

## Klær og bruk av Spa-fasilitetene

Vi ber deg om å dusje grundig før du bruker spa-fasiliteter. Badekåper, håndklær og tøfler tilbys på rommet for hotellets gjester og i Spa-resepsjonen for eksterne gjester ved ankomst. Av hygieniske årsaker medbringes håndklær til våre badstuer.

## Ansiktsbehandling for menn

For å få de beste resultatene av en behandling, ber vi deg om å barbere og / eller trimme ansiktshår noen timer før avtale.

## Verdisaker

I våre garderober finner du låsbare skap. Du setter din kode selv etter anvisninger på dør og med assistanse fra vårt personell. Britannia Hotel påtar seg intet ansvar for tap av smykker eller verdisaker.

## Diverse

Vennligst vær oppmerksom på vår nulltoleranse for røyk og alkohol i Britannia Spa & Fitness avdeling med tilhørende fasiliteter.

## Gavekort

For de spesielle anledningene! Gi en verdifull gave til familie, venner eller forretningspartnere, og overraske dem med en Spa-opplevelse på Britannia spa. Gavekort er tilgjengelig for kjøp fra vår nettbutikk eller på Britannia Shop (se nedenfor).

## Spa hjemmefra & Britannia Shop

For å fortsette din spa-opplevelse hjemme og få mest mulig ut av behandlingen, tilbyr vi alle våre ELEMIS-produkter i butikken vår. For flere unike gaver kan du besøke Britannia Shop, som ligger i resepsjonen til Britannia Spa.

## Velkommen til Britannia Fitness

I vårt 200 kvm treningsrom finner du moderne treningsutstyr av topp kvalitet. Vi har et bredt utvalg av treningsapparater i tillegg til frivekter, knebøystativ og annet utstyr for funksjonell trening. Ønsker du å trene kondisjon kan du velge blant våre tredemøller, spinningssykler, ellipsemaskiner og romaskiner.

- Personlig trening i gruppe

Hver uke setter vi opp flere ulike typer treningstimer kostnadsfritt i små grupper, med en av våre personlige trenere som instruktør. Timene har ulike tema, men er dynamiske og tilpasses gruppens behov. Ta kontakt med resepsjonen for timeplan og påmelding.

- Personlig trening

Vi tilbyr også personlig trening en til en, og pakker med kroppsanalyse på vår Tanita-maskin, for de som ønsker



ekstra tett oppfølging. Vennligst kontakt resepsjonen for priser, mer informasjon og booking av timer.

For å optimalisere din velvære i løpet av treningsøkten finner du kald drikke, energibarer og frukt lett tilgjengelig, om du ønsker ekstra påfyll.

*Benytt ditt nøkkeltkort for å få tilgang til treningsrommet.*

*Britannia Fitness og personlig trening er forbeholdt medlemmer og hotellets gjester. Aldersgrense for å benytte treningsfasilitene er 15 år.*