Dynamic Classes

CROSS TRAINING – 15 YEARS ANNIVERSARY CLASS Ένα καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα που συνδυάζει τη γρήγορη εναλλαγή των ασκήσεων με στόχο την αερόβια προσαρμογή και τη μυϊκή ενδυνάμωση όλου του σώματος. Συστήνεται ανεπιφύλακτα σε όλους αφού δεν απαιτεί εξοικείωση με χορογραφίες και πολύπλοκους συνδυασμούς βημάτων.
ROCK YOUR ABS Μισάωρο πρόγραμμα κοιλιακών με όλες τις μεθόδους εκγύμνασης. Ισομετρικές και πλειομετρικές ασκήσεις, με εναλλαγές ρυθμού και ποικιλία τοποθετήσεων του σώματος.

Holmes Place Brand Classes

MIB Μάθετε το μυστικό για τέλειους γλουτούς! Ένα σύντομο αλλά έντονο μάθημα διάρκειας 30' για άμεσα αποτελέσματα. Ένα αποκλειστικό μάθημα της Holmes Place για κάθε επίπεδο, με στόχο τη βελτίωση της δύναμης, καθώς και της εμφάνισης των κάτω άκρων.
SPARTANS Ένα ακόμα αποκλειστικό μάθημα της Holmes Place! Λειτουργική προπόνηση για όλο το σώμα με συνδυασμό ασκήσεων για καρδιοαναπνευστική βελτίωση, καθώς και για τη βελτίωση της μέγιστης δύναμης. Απευθύνεται σε προχωρημένο επίπεδο ασκουμένων που δεν θα διστάσουν να ξεπεράσουν τα όριά τους!
AIRFIT Ένα αποκλειστικό μάθημα της Holmes Place που περιλαμβάνει ασκήσεις πάνω σε τραμπολίνο! Ίσως ο πιο διασκεδαστικός και αποτελεσματικός αερόβιος τρόπος άσκησης. Δοκιμάστε το!
EUPHORIA Ένα μάθημα χορού που συνδυάζει διάφορες χορευτικές επιρροές όπως Jazz, Funk & Latin! Καλή διασκέδαση με... απίθανες κινήσεις &....υπέροχη μουσική!
BALLET FIT Ένα μάθημα μπαλέτου βασισμένο στις βασικές αρχές του. Ιδανικό μάθημα για την ενδυνάμωση όλου του σώματος, αυξάνοντας ταυτόχρονα την ευλυγισία και τη νευρομυϊκή συναρμογή.

Les Mills

BODY PUMP™ Το Body Pump™ είναι έμπνευση της LES MILLS INTERNATIONAL. Κανένα άλλο πρόγραμμα Functional training στον κόσμο με μπάρες στην αίθουσα δεν μπορεί να συγκριθεί με το Body Pump™. Δοκιμάστε το, θα γίνει το αγαπημένο σας!
BODY COMBAT™ Το εκρηκτικά ενεργητικό αυτό πρόγραμμα είναι εμπνευσμένο από διάφορες πολεμικές τέχνες και ενσωματώνει στοιχεία από το Karate, το Boxing, το Tae Kwon Do, το TaiChi και το MuayThai. Συνοδεύεται από ξεσηκωτική μουσική και ισχυρούς instructors-πρότυπα.
CXWORX™ Γυμνάστε τους μυς γύρω από τον πυρήνα! 30' προπόνηση με εκπαιδευμένους Instructors που σας καθοδηγούν, καθώς ασκείστε με resistance tubes & weight plates, ασκήσεις σωματικού βάρους όπως, crunches & hovers και ασκήσεις γλουτών/ πλάτης.

Pilates

EARTH & SKY Ασκήσεις ενδυνάμωσης για όλο το σώμα, σε όρθια θέση ή με τη χρήση στρώματος.
ADVANCED MAT PILATES Ένα δυναμικό μάθημα Pilates που δίνει έμφαση στην ροή και την γρήγορη εναλλαγή των ασκήσεων.
STRENGTH & STRETCH WITH FOAM ROLLER Ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατάσεων με την χρήση foam roller.
CLINICAL THERABAND Μία ολοκληρωμένη προπόνηση για όλο το σώμα με τη χρήση Therabands.
CIRCUIT PILATES Μια διαφορετική κυκλική προπόνηση μέσα από τη μέθοδο Pilates. Advanced level
PILATES WITH DYNAMIC THERABAND Ένα δυναμικό μάθημα Pilates με τα Therabands που θα μας διασκεδάσει ενώ ταυτόχρονα θα δουλέψει όλες τις μυϊκές ομάδες με έναν μοναδικό τρόπο!

Holistic Classes

C.Y.B.A Ένα μάθημα ορθοσωμικού ελέγχου και ορθοσωμικής συνειδητότητας, με στόχο να αποκτήσουμε πλήρη έλεγχο του σώματος τόσο κατά τη διάρκεια της άσκησης, όσο και στην καθημερινή μας ζωή.
POUND ROCK-OUT WORKOUT Το πρωτοποριακό & γνωστό σε όλο τον κόσμο cardio jam session έρχεται για άλλη μια φορά στα Holmes Place! Ζήστε την απόλυτη εμπειρία ενός Rock-Star, χρησιμοποιώντας drumsticks σε ένα πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια, fun, χορό και πολύ ιδρώτα!

Yoga

YOGA FOR STRENGTH & FLEXIBILITY Βελτιώστε τη δύναμη και την ευλυγισία σας και απογειώστε την πρακτική σας! Σε αυτό το μάθημα θα δουλέψουμε με το βάρος του σώματος και θα περάσουμε από δυναμικές θέσεις που τονώνουν το μυοσκελετικό σύστημα και προσφέρουν γράμμωση και μυϊκή ενδυνάμωση. Επιπλέον θα ξυπνήσουμε τη σπονδυλική στήλη και όχι μόνο βοηθώντας το σώμα να διαταθεί και να χαλαρώσει ενισχύοντας την ευλυγισία και το εύρος κίνησης των αρθρώσεων.
YIN YANG YOGA Η Yin yoga διεισδύει σε βάθος στο συνδετικό ιστό και βελτιώνει την ευλυγισία, βοηθάει στη θεραπεία, ενώ ταυτόχρονα απομακρύνει τα ενεργειακά μπλοκαρίσματα και αυξάνει τη ροή της ενέργειας. Η Yang yoga δουλεύει περισσότερο με το φυσικό σώμα, το δυναμώνει και αυξάνει την αντοχή.
ANTIGRAVITY YOGA® Μια τεχνική ασκήσεων που σχεδιάστηκε για να αυξήσει τη συνολική υγεία και την ευκινησία του ατόμου, με ομορφιά και αρμονία, μέσα από μοναδικές ασκήσεις που «προκαλούν» τους νόμους της βαρύτητας.

Spinning – Indoor Cycling

EARLY RISE SPINNING Πρωινό μάθημα Spinning με σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης και των παλμών για να ξυπνήσουμε το σώμα μας ιδανικά και να ενεργοποιήσουμε το μεταβολισμό μας για όλη τη μέρα!
HILLS POWER Δυνατές ανηφόρες σε απαιτητικές διαδρομές που θα μας βοηθήσουν να δυναμώσουμε τα πόδια μας και να γίνουμε πιο αποτελεσματικοί όχι μόνο πάνω στο ποδήλατο αλλά και στην καθημερινότητα μας
HEARTBEATS GAMES Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης με γρήγορα sprints και έντονες ανηφόρες για να δοκιμάσουμε τα όρια μας , να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση και να νιώσουμε αθλητές!
LONG RUN SPINNING Αερόβιας έντασης προπόνηση αντοχής σε μεγάλες ευθείες και με στόχο τη διατήρηση των παλμών μας μέσα στο εύρος της βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας μας και μεγιστοποίησης της καύσης του λίπους!
BETTER TOGETHER Team teach μαθήματα, συνδιδασκαλίες με 2 instructors γιατί η προπόνηση παρέα παίρνει άλλη διάσταση, γίνεται πιο διασκεδαστική και πιο ευχάριστη!

Dance Classes

ZUMBA® Είναι ένα πρόγραμμα εκγύμνασης μόνο με χορό! Ενσωματώνει hip-hop, samba, salsa, merengue, mambo και χορευτικές κινήσεις Bollywood. Dance your way into fitness!
DANCE AEROBIC Αερόβια προπόνηση για όσους αγαπούν το χορό. Συνδυάστε βήματα, απλωθείτε στο χώρο και συντονιστείτε στην πρόκληση!
CONTEMPORARY DANCE Ένα μάθημα χορού εμπνευσμένο από τις γυμναστικές κινητικές φόρμες, όπως τα push ups, τα squats, τις προβολές, τα πηδήματα, τις ισορροπίες και τις στηρίξεις. Η τέχνη του να συνδέεις τις φόρμες αυτές μεταξύ τους αλλά και με τη μουσική και την έκφραση συναισθημάτων είναι μια μορφή Χορού, μία μορφή Σύγχρονου Χορού!!

Xpress Classes

CORE & ABS XPRESS 15λεπτο πρόγραμμα ενδυνάμωσης του «πυρήνα» και των κοιλιακών μυών για σταθερότητα στην κίνηση και σωστή στάση σώματος
ABS & LEGS XPRESS 15λεπτο πρόγραμμα για τόνωση των κοιλιακών και καλοσχηματισμένα πόδια που κερδίζουν τις εντυπώσεις!
STRENGTH XPRESS Ασκήσεις δύναμης για όλο το σώμα
FUNCTIONAL XPRESS 15λεπτο μάθημα λειτουργικής προπόνησης που βελτιώνει τη φυσική κατάσταση.
TABATA XPRESS 15 λεπτά έντονης διαλειμματικής προπόνησης με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την καύση θερμίδων.
ROPE XPRESS Ανέβασε την ένταση της προπόνησής σου με εξοπλισμό το σχοινάκι
FOAM ROLLER XPRESS 15 λεπτο πρόγραμμα ενδυνάμωσης του πυρήνα με τη χρήση του Foam Roller.
AOM XPRESS 15λεπτο πρόγραμμα με εξειδικευμένο ασκησιολόγιο για την ενδυνάμωση των πελμάτων και της στάσης σώματος.
AOS XPRESS 30λέπτο πρόγραμμα στη πισίνα εκμάθησης της πρωτοποριακής τεχνικής διδασκαλίας κολύμβησης 'art of swimming'
SUPER GLUTE XPRESS 15λεπτο πρόγραμμα γλουτών για αποτελεσματική ανόρθωση και τόνωση.
SUNSET XPRESS 15 λεπτο πρόγραμμα functional με ειδικό εξοπλισμό στο Roof Garden
JUMP ROPE XPRESS Διασκεδαστικό και αποτελεσματικό 15λεπτο Xpress .15 λεπτά σχοινάκι ισοδυναμεί με 30' jogging, θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις τη τεχνική σου και να κάψεις λίπος.
CARDIO COMBO XPRESS 15 λεπτη αερόβια προπόνηση που συνδυάζει τρέξιμο στο διάδρομο και κωπηλατική. Μέγιστη τόνωση των άνω και κάτω άκρων.
ROLLOVER XPRESS 15λεπτο μάθημα με Foam roller που θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις τους σφιχτούς και κουρασμένους μυς, αυξάνοντας τη ροή του αίματος και την ελαστικότητα.
NRG XPRESS 15 λεπτη κυκλική προπόνηση με τη χρήση του πιο σύγχρονου εξοπλισμού Fitness για εκγύμναση όλου του σώματος!

SGC

LIFT & ROW 30 λεπτο πρόγραμμα ενδυνάμωσης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης με Core Bags, μπάρες και rowing machines. (max capacity – 8 άτομα)
TRX 30 λεπτο πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλο το σώμα. (max capacity – 6 άτομα)
6 WEEKS GLUTE CAMP 30 λεπτο πρόγραμμα που στοχεύει στην ενδυνάμωση και σμίλευση ποδιών και γλουτών.
SURFSET FITNESS Χρησιμοποιήστε τη σανίδα του Surf για αυτόν τον πρωτοποριακό τρόπο εκγύμνασης που διαφέρει από την παραδοσιακή στατική γυμναστική

Aqua Classes

AQUA PILATES Ενδυνάμωση και Ορθοσωμία μέσα στο νερό χρησιμοποιώντας τη μέθοδο του Pilates
SWIM WITH THE EXPERTS 45 λεπτά έντονης διαλειμματικής προπόνησης μαζί με τους pool instructors
AQUA BANDS Προπόνηση ενδυνάμωσης με αντιστάσεις
AQUA ZUMBA® Salsa, rumba, Latin μέσα στο νερό. «Οτι πιο διασκεδαστικό με τον μετρ του είδους Δημήτρη Κανδρή» .
AQUA POOL TEAM • Γυμναστείτε με τους καλύτερους για μία ώρα, απολαμβάνοντας όλη την ομάδα της πισίνας των Holmes Place • Δυναμικό πρόγραμμα χωρισμένο σε 4 διαφορετικούς σταθμούς
XTRA CORE AQUA Προπόνηση ενδυνάμωσης του κορμού και του πυρήνα
DRY LAND WATER TRAINING Συνδυασμός δυναμικής προπόνησης μέσα και έξω από το νερό
AQUA MADE 4 TWO Συνασκήσεις μελών με 2 trainers
FITNESS FESTIVAL AQUA Trainers μέσα στο νερό μαζί με τους ασκούμενους
FLOATFIT® Μια πρωτοποριακή και ολοκληρωμένη μέθοδος προπόνησης 30 λεπτών, υψηλής έντασης, με βασικές δυναμικές ασκήσεις (burpees, lunges, squats, aquaclimbers, v-sits) για όλο το σώμα, οι οποίες εκτελούνται σε μια σανίδα πάνω στο νερό.

HOLMES PLACE ATHENS

FRIDAY 26/05

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
7:15 - 7:45	TRX SGC*	Θεολόγος Τερζιάδης	Gym Area
8:00 - 9:00	Early Rise Spinning*	Θεολόγος Τερζιάδης / Σταμάτης Τελώνης	Spinning Studio
9:00 - 9:15	Strength Xpress	Gym Team	Xpress Area
9:00 - 9:30	TRX SGC*	Θεολόγος Τερζιάδης	Gym Area
9:00 - 9:15	Aqua Bands*	HP Pool Team	Pool
9:00 - 9:50	MIB / Abs & Legs*	Marta Bento / Νένα Ανεστοπούλου	Studio 1
10:00 - 10:50	Airfit Team Teach*	Marta Bento /Μαρία Αργυροπούλου	Studio 1
11:00 - 11:50	Contemporary Dance*	Ρένα Παπαντωνίου / Μιχάλης Ελπιδοφόρου	Studio 1
12:00 - 12:50	Earth & Sky*	Κώστας Αντωνάτος / Άννα Διονυσοπούλου	Studio 1
12:30 - 13:15	Aqua Pool Team*	HP Pool Team	Pool
13:00 - 13:15	Tabata Xpress	Gym Team	Xpress Area
14:15 - 14:30	Functional Xpress	Gym Team	Xpress Area
15:00 - 15:50	Aqua Zumba® *	Δημήτρης Κανδρής	Pool
15:00 - 15:50	Body Pump™ Team Teach*	Ricardo Paiva /Νένα Ανεστοπούλου	Studio 1
16:00 - 16:30	Cross Training *	Χάρης Παυλίδης / Άρτεμις Παναγή / Ricardo Paiva	Studio 1
16:35 - 17:05	CXWORX™ *	Χάρης Παυλίδης / Άρτεμις Παναγή / Ricardo Paiva	Studio 1
16:00 - 16:15	Rope Xpress	Gym Team	Xpress Area
17:00 - 17:50	Long Run Spinning *	Βαγγέλης Κασταμούλας	Spinning Studio
17:30 - 19:00	Yoga for Strength & Flexibility*	Νίκος Φλωράκης	Studio 1
18:00 - 18:15	Tabata Xpress	Gym Team	Xpress Area
18:30 - 19:20	Heartbeats Games *	Βαγγέλης Κασταμούλας	Spinning Studio
19:00 - 19:50	Dance Aerobic*	Μάριος Μελέτης / Παύλος Τερζόπουλος	Studio 1
19:00 - 19:50	Clinical Theraband*	Κική Μαθιοπούλου	Pilates Studio
19:00 - 19:30	SGC LIFT & ROW*	Gym Team	Gym Area
19:00 - 19:15	Abs & Legs Xpress	Gym Team	Xpress Area
20:00 - 20:50	Hills Power *	Τάσος Μουστάκης / Κατερίνα Παπασταθοπούλου	Spinning Studio
20:00 - 20:15	Stretch Xpress	Gym Team	Xpress Area

SATURDAY 27/5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
10:00 - 10:15	Rope Xpress	Gym Team	Xpress Area
10:00 - 10:50	Long Run Spinning*	Σταμάτης Τελώνης / Δώρα Τσιμλιαράκη	Spinning Studio
10:30 - 12:00	Yin Yang Yoga*	Άντα Στυλιανίδου	Studio 1
11:00 - 11:15	Tabata Xpress	Gym Team	Xpress Area
12:00 - 12:50	Body Pump™ Challenge Team Teach*	Κώστας Παγκαλίδης / Άρτεμης Παναγή	Studio 1
12:00 - 12:15	Strength Xpress	Gym Team	Xpress Area
13:00 - 13:50	Advanced Mat Pilates*	Κώστας Αντωνάτος / Νίκος Φλωράκης	Studio 1
13:00 - 13:30	SGC LIFT & ROW*	Gym Team	Gym Area
14:00 - 14:30	SGC 6 WEEKS GLUTE CAMP*	Gym Team	Functional Area
14:00 - 15:00	Aqua Pilates*	Σοφία Ματσάγκου	Pool
14:00 - 14:50	AirFit *	Μαρία Αργυροπούλου/ Marta Bento	Studio 1
15:00 - 15:50	MIB / Euphoria*	Μαρία Αργυροπούλου/ Marta Bento	Studio 1
15:00 - 15:50	Swim with the Experts*	Pool Team	Pool
15:30 - 16:20	Long Run Spinning*	Θεολόγος Τερζιάδης	Spinning Studio
16:00 - 16:50	C.Y.B.A*	Στέφανος Κουζούνης	Studio 1
16:30 - 16:45	Strength Xpress	Gym Team	Xpress Area
17:00 - 17:50	15 Year Anniversary Class*	Αλέξης Γιαννόπουλος	Studio 1
17:30 - 19:00	Better Together (Mini Marathon)*	Θεολόγος Τερζιάδης / Μάριος Κοκολάκης	Spinning Studio
18:00 - 18:50	Ballet Fit*	Τάνια Μειμαρίδη	Studio 1
19:00 - 19:15	Abs & Legs Xpress	Gym Team	Xpress Area

SUNDAY 28/5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
11:00 - 11:50	15Years Anniversary Class*	Αλέξης Γιαννόπουλος / Ricardo Paiva	Studio 1
11:00 - 11:15	Strengh Xpress	Gym Team	Xpress Area
12:00 - 12:40	CXWORX™ *	Ricardo Paiva/ Γρηγόρης Αλεξίου	Studio 1
12:00 - 12:15	Abs & Legs Xpress	Gym Team	Xpress Area
13:00 - 13:50	Strength & Stretch with Foam Roller*	Μαρία Σύλλα	Studio 1
13:00 - 13:45	Aqua Fit *	HP Pool Team	Pool
13:00 - 14:00	Better Together *	Σταμάτης Τελώνης / Τάσος Μουστάκης	Spinning Studio
13:00 - 13:15	Tabata Xpress	Gym Team	Xpress Area
14:00 - 15:00	Contemporary Dance**	Κώστας Αντωνάτος	Pilates Studio
14:00 - 15:30	Yoga for Strength & Flexibility*	Δήμητρα Σκούρα	Studio 1
14:30 - 15:30	Better Together*	Σταμάτης Τελώνης / Στέλιος Αγγελίδης	Spinning Studio
15:00 - 15:15	Abs & Core Xpress	Gym Team	Xpress Area
17:00 - 17:15	Rope Xpress	Gym Team	Xpress Area

HOLMES PLACE GLYFADA

FRIDAY 26/05

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
8:00 - 8:50	Early Rise Cycling*	Γιώργος Μπενίσης	Cycling Area
9:00 - 9:15	Foam Roller Xpress	Gym Team	Gym Area
9:00 - 9:50	Advanced Mat Pilates*	Σοφία Μπούρου	Body and Mind Area
10:00 - 10:45	Aqua Made 4 Two*	Pool Team	Pool Area
10:00 - 10:50	MIB / Rock your ABS*	Ricardo Paiva & Τάνια Μεϊμαρίδη	Move Well Area
11:00 - 11:15	AOM Xpress	Gym Team	Gym Area
11:00 - 11:30	CXWORX™ *	Ricardo Paiva	Move Well Area
11:00 - 11:50	Hills Power*	Γιώργος Μπενίσης	Cycling Area
11:00 - 12:30	Yoga for Strength and Flexibility*	Δήμητρα Σκούρα	Body and Mind Area
12:00 - 12:45	Fitness Festival Aqua*	Pool Team	Pool Area
12:30 - 13:20	Earth & Sky*	Κατερίνα Βίτσα	Body and Mind Area
14:30 - 14:45	Abs & Core Xpress	Gym Team	Gym Area
16:00 - 16:50	Pound Rockout Workout *	Ελένη Καλλή	Body and Mind Area
17:00 - 17:50	Hills Power*	Στέλιος Αγγελίδης	Cycling Area
18:00 - 18:15	Super Glute Xpress	Gym Team	Gym Area
18:00 - 18:50	C.Y.B.A*	Στέφανος Κουζούνης	Body and Mind Area
18:00 - 18:50	Body Combat™ Team Teach*	Μαριλένα Μανιατάκη & Άρτεμις Παναγή	Move Well Area
19:00 - 19:15	Abs & Core Xpress	Gym Team	GymArea
19:00 - 19:30	Aqua Power*	Pool Team	Pool Area
19:00 - 19:50	Body Pump™ *	Θεολόγος Τερζιάδης	Move Well Area
19:00 - 19:50	Pilates with Dynamic Theraband*	Μάρω Στογιαννίδου	Body and Mind Area
20:00 - 20:15	Sunset Xpress	Gym Team	Gym Area
20:00 - 21:30	Yin Yang Yoga*	Εύα Τριπολιτσιώτη	Body and Mind Area
20:00 - 20:50	Heartbeat Games*	Θεολόγος Τερζιάδης	Cycling Area
21:00 - 21:15	Stretch Xpress	Gym Team	Gym Area
21:00 - 21:30	SGC Surfset Fitness*	Θεολόγος Τερζιάδης	Move Well Area

SATURDAY 27/5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
10:00 - 10:15	Jump Rope Xpress	Gym Team	Gym Area
10:00 - 10:50	Body Pump™ Team Teach*	Marta Bento & Γεράσιμος Κολλιός	Move Well Area
11:00 - 11:15	Cardio Combo Xpress	Gym Team	Gym Area
11:00 - 11:50	Euphoria Class*	Marta Bento	Move Well Area
11:30 - 12:20	Advanced Mat Pilates*	Ελένη Καλλή	Body and Mind Area
12:00 - 12:50	Better Together*	Κάτια Βλησίδη & Τάσος Μουστάκης	Cycling Area
12:30 - 13:20	C.Y.B.A *	Στέφανος Κουζούνης	Roof Garden Area
13:00 - 13:15	Rollover Xpress	Gym Team	Gym Area
13:00 - 13:45	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
13:00 - 13:50	Better Together*	Κάτια Βλησίδη & Τάσος Μουστάκης	Cycling Area
13:30 - 14:20	Contemporary Dance*	Μαρία Καραλή	Move Well Area
14:00 - 14:45	Aqua Pilates*	Ευρώπη Κακογιαννάκη	Pool Area
15:00 - 15:30	AOS Xpress	Gym Team	Gym Area
17:00 - 17:50	Airfit Team Teach*	Μαρία Αργυροπούλου & Μαρία Καραλή	Move Well Area
17:00 - 17:30	Abs & Core Xpress	Gym Team	Gym Area
18:00 - 18:30	Aqua Power*	Pool Team	Pool Area
18:00 - 18:50	MIB / Rock your ABS*	Μαρία Αργυροπούλου	Move Well Area
18:00 - 18:50	Earth & Sky*	Τατιάνα Γιουφέροβα	Body and Mind Area
18:30 - 18:45	NRG Xpress	Gym Team	Gym Area
19:00 - 19:50	15 Years Anniversary Class*	Αλέξανδρος Γιαννόπουλος	Move Well Area
19:00 - 20:30	Yin Yang Yoga*	Εύα Τριπολιτσιώτη	Body and Mind Area
20:00 - 20:15	Stretch Xpress	Gym Team	Gym Area

SUNDAY 28/5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
10:30 - 12:00	Better Together*	Θεολόγος Τερζιάδης & Τάσος Μουστάκης	Cycling Area
11:00 - 11:15	Jump Rope Xpress	Gym Team	Gym Area
11:00 - 11:50	Body Combat™ Team Teach*	Μαριλένα Μανιατάκη & Άρτεμις Παναγή	Move Well Area
12:00 - 12:50	Body Pump™ Team Teach*	Θεολόγος Τερζιάδης & Γεράσιμος Κολιός	Move Well Area
12:00 - 12:50	Advanced Mat Pilates*	Τατιάνα Γιουφέροβα	Body and Mind Area
13:00 - 13:45	Aqua Bands*	Pool Team	Pool Area
13:00 - 13:50	Earth & Sky*	Τατιάνα Γιουφέροβα	Body and Mind Area
14:00 - 14:50	Pound Rockout Workout *	Ελένη Καλλή	Body and Mind Area
14:30 - 14:45	Abs & Core Xpress	Gym Team	Gym Area
18:00 - 18:15	Foam Roller Xpress	Gym Team	Gym Area

HOLMES PLACE MAROUSSI

FRIDAY 26/05

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
08:00 - 08:15	Abs & Legs Xpress	Gym Team	Xpress Area
08:00 - 08:50	Circuit Pilates*	Κατερίνα Κουβαρντά	Studio 1
09:00 - 09:15	Core & Abs Xpress	Gym Team	Xpress Area
09:00 - 09:30	FLOATFIT*	Pool Team	Pool
09:00 - 09:50	Early Rise Spinning *	Μάριος Κοκολάκης	Spinning Studio
10:00 - 10:50	CXWORX™ Team Teach*	Χάρης Παυλίδης & Γρηγόρης Αλεξίου	Studio 1
11:00 - 11:15	Foam Roller Xpress	Gym Team	Xpress Area
11:00 - 11:50	Zumba Team Teach*	Δημήτρης Κανδρής & Σταυρούλα Καμινιώτη	Studio 1
12:00 - 13:00	Aqua Zumba*	Δημήτρης Κανδρής	Pool
12:00 - 13:30	Yin Yang Yoga*	Τίνα Ζυμαράκη	Studio 1
13:00 - 13:15	Super Glute Xpress	Gym Team	Xpress Area
15:00 - 15:50	15 Years Anniversary Class*	Τάσος Δαλίτσικας	Studio 1
15:00 - 15:45	Xtra Core Aqua*	Pool Team	Pool
16:00 - 16:50	Contemporary Dance*	Μιχάλης Ελπιδοφόρου	Studio 1
17:00 - 17:15	Core & Abs Xpress	Gym Team	Xpress Area
17:00 - 17:50	Dance Team Teach*	Τάσος Δαλίτσικας & Τίμος Μπέκος	Studio 1
17:30 - 18:00	Lift & Row SGC*	Gym Team	Cardio Area
18:00 - 18:15	Functional Xpress	Gym Team	Xpress Area
18:00 - 18:50	Body Pump™ Team Teach*	Τάνια Μεϊμαρίδη & Marta Bento	Studio 1
18:30 - 18:45	Tabata Xpress	Gym Team	Xpress Area
19:00 - 19:15	Core & Abs Xpress	Gym Team	Xpress Area
19:00 - 19:30	Aqua Power*	Pool Team	Pool
19:00 - 19:50	Spartans Team Teach*	Marta Bento & Παναγιώτης Κατερινάκης	Studio 1
19:00 - 19:50	Antigravity Team Teach*	Τάνια Μεϊμαρίδη & Ναστάζια Χατζή	Studio 2
19:00 - 19:50	Hills Power*	Στέλιος Αγγελίδης	Spinning Studio
19:30 - 20:00	FLOATFIT*	Pool Team	Pool
19:30 - 20:00	TRX SGC*	Gym Team	Gym Area
20:00 - 20:15	Stretch Xpress	Gym Team	Xpress Area
20:00 - 20:50	Long Run Spinning*	Στέλιος Αγγελίδης	Spinning Studio
20:00 - 21:30	Yin Yang Yoga*	Άντα Στυλιανίδου	Studio 1
21:00 - 21:15	Core & Abs Xpress	Gym Team	Xpress Area

SATURDAY 27/5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
9:30 - 10:50	Yoga for Strength and Flexibility*	Νίκος Φλωράκης	Studio 1
10:00 - 10:15	Core & Abs Xpress	Gym Team	Xpress Area
11:00 - 11:50	15 Years Anniversary Class*	Νάσος Φρίγγης	Studio 1
11:00 - 11:15	Abs & Legs Xpress	Gym Team	Xpress Area
12:00 - 13:30	Better Together *	Σταμάτης Τελώνης & Παναγιώτης Κατερινάκης	Spinning Studio
12:00 - 12:30	FLOATFIT*	Pool Team	Pool
12:30 - 13:00	FLOATFIT*	Pool Team	Pool
12:00 - 12:50	Pilates with Dynamic Theraband*	Μάρω Στογιαννίδου	Studio 1
12:30 - 12:45	Foam Roller Xpress	Gym Team	Xpress Area
13:00 - 13:15	Core & Abs Xpress	Gym Team	Xpress Area
13:00 - 13:50	Aqua Pilates*	Λιλή Σακκούλη	Pool
14:00 - 14:30	Lift & Row SGC*	Gym Team	Cardio Area
16:00 - 16:50	Body Pump™ Team Teach*	Ricardo Paiva & Άρτεμις Παναγή	Studio 1
17:00 - 17:40	CXWORX™ Team Teach*	Ricardo Paiva & Κώστας Παγκαλίδης	Studio 1
17:00 - 17:45	Aqua Power*	Pool Team	Pool
17:50 - 18:40	Body Combat™ Team Teach*	Άρτεμις Παναγή & Μαριλένα Μανιατάκη	Studio 1
18:30 - 19:20	Airfit Team Teach *	Marta Bento & Παναγιώτης Κατερινάκης	Studio 2
19:00 - 19:50	Heartbeats Games *	Τάσος Μουστάκης	Spinning Studio
17:00 - 17:15	Abs & Legs Xpress	Gym Team	Xpress Area
18:00 - 18:15	Functional Xpress	Gym Team	Xpress Area

SUNDAY 28/5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
10:30 - 11:20	15 Years Anniversary Class*	Γιώργος Καράβας	Studio 1
11:00 - 11:15	Tabata Xpress	Gym Team	Xpress Area
12:00 - 12:50	Better Together *	Στέλιος Αγγελίδης & Μάριος Κοκολάκης	Spinning Studio
11:30 - 12:20	MIB/Rock your Abs Team Teach*	Marta Bento & Σταυρούλα Καμινιώτη	Studio 1
12:30 - 13:20	Airfit Team Teach *	Marta Bento & Μαρία Αργυροπούλου	Studio 2
12:30 - 13:20	Advanced Mat Pilates*	Νικόλας Παπαδάτος	Studio 1
13:00 - 13:15	Core & Abs Xpress	Gym Team	Xpress Area
12:30 - 13:15	Aqua Power*	Pool Team	Pool
13:15 - 13:45	FLOATFIT*	Pool Team	Pool
14:00 - 14:30	TRX SGC*	Gym Team	Gym Area
15:30 - 16:15	Aqua Power*	Pool Team	Pool
17:00 - 17:15	Functional Xpress	Gym Team	Xpress Area

*Προμηθευτείτε το κουπόνι συμμετοχής σας από τις Reception των Clubs 30' πριν από την έναρξη του μαθήματος
**Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων 10 άτομα. Σε περίπτωση αυξημένης συμμετοχής θα πραγματοποιηθεί και δεύτερο μάθημα 15:00-16:00