APRIL

EVENTS CALENDAR

Απρίλιος! Μήνας ανανέωσης αισιοδοξίας & θετικής ενέργειας! Η κατάλληλη εποχή να γυμναστείς και να βρεθείς κοντά στη φύση! Τα Holmes Place με ανοιξιάτικη διάθεση σε προσκαλούν σε δραστηριότητες μέσα και έξω από τα clubs που θα βελτιώσουν τη φυσική σου κατάσταση, χαρίζοντάς σου ενέργεια και ισορροπία.

THE 3RD ULTIMATE FITNESS EXPERIENCE @ island

ΚΥΡΙΑΚΗ 22/4

Μετά την μεγάλη επιτυχία των 2 πρώτων χρόνων, το all day event "The Ultimate Fitness Experience @ Island" είναι και πάλι εδώ! Δήλωσε τώρα συμμετοχή και ζήσε μοναδικές στιγμές με ομαδικά προγράμματα μέσα και έξω από την θάλασσα!

Κόστος συμμετοχής: Μέλη 10€, Μη Μέλη 12€, Παιδιά 7€

PROGRAM

Pilates with Fitballs* powered by TECHNOGYM

Μάθημα Pilates με προπονητική δομή, εξέλιξη ασκησιολογίου και θέα το απέραντο γαλάζιο!

10:30-11:20, Instructors: Μάρω Στογιαννίδου & Νίκος Φλωράκης

Cycling Half Marathon*

Μοναδικές διαδρομές πλάι στο κύμα με τις μεγαλύτερες μουσικές επιτυχίες του καλοκαιριού!

11:30-13:20 & 16:00-17:50, Instructors: Cycling Team

Kids Workout & Fun

Αθλοπαιδιές και παιχνίδια για την εκγύμναση των μικρών μας φίλων με τον πιο διασκεδαστικό τρόπο.

11:30-13:20 & 16:00-17:50, Instructor: Κατερίνα Πατρικίου

Bootcamp on the Grass

Συναρπαστικό κυκλικό πρόγραμμα με σταθμούς και χρήση ειδικού εξοπλισμού.

11:30-13:20, Instructors: Gym Team

IN-TRINITY JOHNNY G *

Η σανίδα IN-TRINITY είναι σχεδιασμένη με τέτοιο τρόπο, που μέσα από στατικές θέσεις-τοποθετήσεις βελτιώνει παραμέτρους ισορροπίας. Δοκίμασέ το!

11:30-12:10 & 12:30-13:10 & 13:30-14:10, Instructor: Λία Θραβάλου

Body Combat*

Δυναμικό μάθημα με κινήσεις πολεμικών τεχνών που θα σε απογειώσει!!!

13:30-14:15, Instructors: Κώστας Παγκαλίδης, Άρτεμις Παναγή & Μαριλένα Μανιατάκη

Cross Training*

Κυκλική προπόνηση από τους καλύτερους του είδους. Ασκήσεις με το βάρος του σώματος σε προκαθορισμένα χρονικά πλαίσια. Δοκίμασε τις αντοχές σου και γύμνασε το σώμα σου!

14:15-15:00, Instructors: Κώστας Παγκαλίδης & Χάρης Παυλίδης

PICK NICK LUNCH

Ώρα να γεμίσεις τις μπαταρίες σου και να απολαύσεις ένα Pick Nick Lunch παρέα με τους φίλους σου!

15:00-16:00

Sunset Yoga*

Μάθημα με ροή ασκησιολογίου που θα προσδώσει δύναμη και αντοχή στο σώμα, ώστε να κλείσουμε τη μέρα μας με μια αίσθηση πληρότητας και ευεξίας!

18:00-19:20, Instructors: Άννα Ζώρζου & Νίκος Φλωράκης

Beach Rackets Games

Αγαπημένο καλοκαιρινό παιχνίδι παραλίας!!! Βρες το ταίρι σου και απολαύστε το!

ALL DAY

Ping Pong

Για τους φανατικούς του είδους και μόνο! Μισή ώρα είναι αρκετή για να ιδρώσεις και να ανεβάσεις την αδρεναλίνη στα ύψη!

ALL DAY

Outdoor Cycling

Παραλιακή βόλτα προς Ανάβυσσο.

10:00-12:00, Instructor: Μάριος Κοκολάκης

SUP* powered by BIC

Αγαπημένο καλοκαιρινό μάθημα που δυναμώνει τον πυρήνα, τα χέρια και τα πόδια, βελτιώνει την ισορροπία και την καρδιοαναπνευστική ικανότητα!

12:00-15:00, Instructor: Φοίβος Ζεγκίνογλου

Outdoor Swimming

2ωρη κολυμβητική εμπειρία μόνο για τους τολμηρούς!

12:30-14:30, Instructor: Χρήστος Μποφίλιος

Outdoor Running

Έλα να τρέξουμε σε μια μοναδική διαδρομή απολαμβάνοντας τη θέα του απέραντου γαλάζιου!

17:00-18:00, Instructor: Αντώνης Μόμτσος

*Λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων απαιτείται κράτηση θέσης.

HAPPY BIRTHDAY GLYFADA!

Το Holmes Place Glyfada γίνεται 6 και το γιορτάζει! Σε περιμένουμε σε ολοήμερο Birthday Party με πολλές εορταστικές Fitness & Wellness εκπλήξεις!

ΚΥΡΙΑΚΗ 1/4 ALL DAY

SPETSATHLON TRAINING CAMP

Προετοιμάσου για το Spetsathlon 2018 σε ένα Training Camp σχεδιασμένο απο τους "ειδικούς"!

09:30-10:30 Swimming
11:00-13:00 Cycling
13:45-14:45 Running
10:30-11:00 Transition Period – Rest
13:00-13:45 Transition Period – Rest
14:45 End of Training Session

Δήλωσε συμμετοχή στη Reception του Club

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/4, Σπέτσες

2ο NO FINISH LINE ATHENS

Φιλανθρωπικός αγώνας 90 συνεχόμενων ωρών, όπου τρέχεις και περπατάς για καλό σκοπό στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ). Ένας αγώνας χωρίς χρονικό και χιλιομετρικό περιορισμό, του οποίου τα χιλιόμετρα μετατρέπονται σε χρήματα (0,50 ευρώ το χιλιόμετρο) για να στηριχθεί το έργο της ένωσης παιδικών ιδρυμάτων "Μαζί για το Παιδί". Δήλωσε συμμετοχή στο www.nflathens.com

ΤΕΤΑΡΤΗ 25/4 - ΚΥΡΙΑΚΗ 29/4, ΚΠΙΣΝ

no finish line ATHENS

ΜΑΖΙ για το ΠΑΙΔΙ
Together for Children

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/4 - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΧΟΡΟΥ

Zumba

Τέλεια εκγύμναση μόνο με χορό! Ενσωματώνει hip-hop, samba, salsa, merengue, mambo και χορευτικές κινήσεις Bollywood. Καλή διασκέδαση!

11:00-11:50, Studio 1, Instructor: Σταυρούλα Καμινιώτη

World Rhythms –Dance Cardio

Χοροί από όλο τον κόσμο εναλλάσσονται για μια διαλειμματική, αερόβια και άκρως χορευτική προπόνηση!

11:00-11:50, Studio 2, Instructor: Μαρία Τσαπατσάρη

Dance Fusion

Ένα μάθημα γεμάτο χορογραφίες!
Συνδυάζει γυμναστικές κινητικές φόρμες, προβολές, πηδήματα, ισορροπίες, στηρίξεις για να έχουν ροή στο σώμα και στο χώρο.

12:00-12:50, Body & Mind Area, Instructor: Στεφανί Μακαρίτη