



HOLMES PLACE

# A SPRING State of Mind

## EVENTS APRIL 2019 **A**

### HAPPY BIRTHDAY HOLMES PLACE GLYFADA

*#Seven*

Δευτέρα 1/4 All Day, HP Glyfada

Το Holmes Place Glyfada γίνεται 7 και το γιορτάζει! Σε περιμένουμε στο Club για μία ξεχωριστή μέρα!



### YOGA TIME!

Γνώρισε τα διάφορα είδη Yoga και δες ποιο σου ταιριάζει!



#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5/4

**Forrest Yoga® | 21:00-21:50, Studio Pilates, Βικτωρία Κουρκάκη**  
Ένα μάθημα που απευθύνεται στο σύγχρονο άνθρωπο, με όλες τις καθημερινές του συνήθειες. Προσφέρει μία ολοκληρωμένη λύση στις σωματικές αναζητήσεις άσκησης, παράλληλα με βαθύτερες ψυχικές και πνευματικές ανάγκες.

#### ΤΡΙΤΗ 9/4

**Kundalini Yoga | 09:00-09:50, Studio 1, Βίβιαν Νικολούδη**  
Ένα από τα αρχαιότερα είδη γιόγκα βασισμένο στην επιστημονική μελέτη του ανθρώπινου ψυχισμού. Χρησιμοποιεί σετ ασκήσεων (κρίγιας), τεχνικές αναπνοής (πραναγιάμ), μάντρας (επαναλαμβανόμενοι ήχοι), μούντρας (θέσεις και κινήσεις των χεριών και των δακτύλων), μπάντας (κλειδώματα) διαλογισμούς και οραματισμούς.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/4

**Jivamukti yoga | 07:30-08:20, Studio 1, Σίση Φραγκιαδάκη**  
Μία μοντέρνα μέθοδος hatha yoga βασισμένη στη δυναμική vinyasa. Το μάθημα έχει ως βασικές αρχές tenets: shastra (scripture), bhakti (devotion), ahimsā (nonviolence, non-harming), nāda (music), και dhyana (meditation).

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 17/4

**Iyengar Yoga | 17:30-18:20, Studio Pilates, Αντώνης Φραγκάκης**  
Μάθημα που επικεντρώνεται στην προσπάθεια ευθυγράμμισης του σώματος με σκοπό την σωματική και ψυχική θεραπεία.

### PILATES TIME!

Γνώρισε τα μοναδικά πλεονεκτήματα του Pilates!



#### ΤΕΤΑΡΤΗ 3/4

**Dance Pilates | 17:30-18:20, Studio Pilates, Ελιάν Ρουμιέ**  
Μπορούμε να χορέψουμε κάνοντας Pilates; Και βέβαια μπορούμε. Έλα να δοκιμάσεις ένα δυναμικό και χορευτικό μάθημα με ροή, εμπνευσμένο από την τεχνική του σύγχρονου χορού.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 10/4

**Functional Pilates | 17:30-18:20, Studio Pilates, Βίκυ Ράντου - Γιάννης Αβραμίδης**  
Ένα δυναμικό μάθημα με στοιχεία από τη μέθοδο Pilates και τις αρχές της λειτουργικής προπόνησης. Ένα μάθημα δύναμης, ισορροπίας και ευθυγράμμισης.

### ΒΡΑΔΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

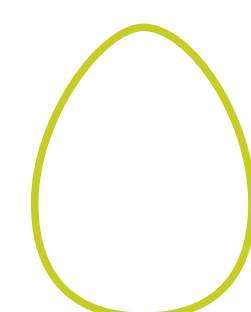
Τετάρτη 17/4, 19:00-21:00, HP MAROUSSI

Η Holmes Place, ως Επίσημος Υποστηρικτής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας, σε προσκαλεί στο Holmes Place Maroussi, για να γνωρίσεις τους Αθλητές που προετοιμάζονται για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του TOKYO 2020.

### EASTER EGG HUNTING

Μ. Δευτέρα 22/4-Μ. Πέμπτη 25/4, All Day

Ποιος είπε ότι το Πάσχα δεν ανταλλάσσουμε δώρα; Βρες τα κόκκινα αβγά που έχουμε κρύψει σε διάφορα σημεία του Club, παράδωσε τα στη Reception και πάρε ένα δώρο έκπληξη!





HOLMES PLACE

# A SPRING State of Mind

## EVENTS APRIL 2019 **M**

### HAPPY BIRTHDAY HOLMES PLACE GLYFADA

#Seven

Δευτέρα 1/4 All Day, HP Glyfada

Το Holmes Place Glyfada γίνεται 7 και το γιορτάζει! Σε περιμένουμε στο Club για μία ξεχωριστή μέρα!



### YOGA TIME!

Γνώρισε τα διάφορα είδη Yoga και δες ποιο σου ταιριάζει!



#### ΚΥΡΙΑΚΗ 7/4

**Iyengar Yoga | 11:00-11:50, Studio 2, Αντώνης Φραγκάκης**

Μάθημα που επικεντρώνεται στην προσπάθεια ευθυγράμμισης του σώματος με σκοπό την σωματική και ψυχική θεραπεία.

#### ΠΕΜΠΤΗ 11/4

**Kundalini Yoga | 09:00-09:50, Studio 1, Βίβιαν Νικολούδη**

Ένα από τα αρχαιότερα είδη γιόγκα βασισμένο στην επιστημονική μελέτη του ανθρώπινου ψυχισμού. Χρησιμοποιεί σετ ασκήσεων (κρίγιας), τεχνικές αναπνοής (πραναιγιάμ), μάντρας (επαναλαμβανόμενοι ήχοι), μούντρας (θέσεις και κινήσεις των χεριών και των δακτύλων), μπάντας (κλειδώματα) διαλογισμούς και οραματισμούς.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 17/4

**Progressive Yoga | 18:00-18:50, Studio 2, Τάνια Μεϊμαρίδη**

Ένα μάθημα που θα σου δώσει την δυνατότητα να δοκιμάσεις νέες

θέσεις μεταβαλλόμενης δυσκολίας, διευκολύνοντας παράλληλα μέσω ειδικού εξοπλισμού (καρέκλα FeetUp) την επίτευξη της ανάστροφης θέσης.

#### ΚΥΡΙΑΚΗ 21/4

**Forrest Yoga® | 11:00-11:50, Studio 2, Βικτωρία Κουρκάκη**

Ένα μάθημα που απευθύνεται στο σύγχρονο άνθρωπο, με όλες τις καθημερινές του συνήθειες. Προσφέρει μία ολοκληρωμένη λύση στις σωματικές αναζητήσεις άσκησης, παράλληλα με βαθύτερες ψυχικές και πνευματικές ανάγκες.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 24/4

**Jivamukti Yoga | 17:00-17:50, Studio 1, Σίσυ Φραγκιαδάκη**

Μία μοντέρνα μέθοδος hatha yoga βασισμένη στη δυναμική vinyasa. Το μάθημα έχει ως βασικές αρχές tenets: shastra (scripture), bhakti (devotion), ahimsā (nonviolence, non-harming), nāda (music), και dhyana (meditation).

### PILATES TIME!

Γνώρισε τα μοναδικά πλεονεκτήματα του Pilates!



#### ΣΑΒΒΑΤΟ 6/4

**Dance Pilates | 17:00-17:50, Studio 2, Ελιάν Ρουμιέ**

Μπορούμε να χορέψουμε κάνοντας Pilates; Και βέβαια μπορούμε. Έλα να δοκιμάσεις ένα δυναμικό και χορευτικό μάθημα με ροή, εμπνευσμένο από την τεχνική του σύγχρονου χορού.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 24/4

**Clinical Pilates | 18:00-18:50, Studio 2, Νικόλας Παπαδάτος**

Ένα μάθημα κινητικής επανεκπαίδευσης, αποκατάστασης και εκγύμνασης, τόσο υγιών ατόμων όσο και ατόμων που ταλαιπωρούνται από κάποια παθολογία.

### ΒΡΑΔΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

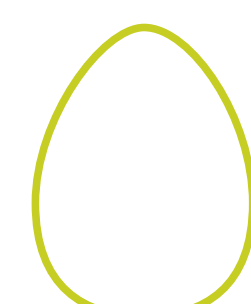
Τετάρτη 17/4, 19:00-21:00, HP MAROUSSI

Η Holmes Place, ως Επίσημος Υποστηρικτής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας, σε προσκαλεί στο Holmes Place Maroussi, για να γνωρίσεις τους Αθλητές που προετοιμάζονται για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του TOKYO 2020.

### EASTER EGG HUNTING

Μ. Δευτέρα 22/4-Μ. Πέμπτη 25/4, All Day

Ποιος είπε ότι το Πάσχα δεν ανταλλάσσουμε δώρα; Βρες τα κόκκινα αβγά που έχουμε κρύψει σε διάφορα σημεία του Club, παράδωσε τα στη Reception και πάρε ένα δώρο έκπληξη!





HOLMES PLACE

# A SPRING State of Mind

## EVENTS APRIL 2019

### HAPPY BIRTHDAY HOLMES PLACE GLYFADA

*#Seven*

Δευτέρα 1/4 All Day, HP Glyfada

Το Holmes Place Glyfada γίνεται 7 και το γιορτάζει! Σε περιμένουμε στο Club για μία ξεχωριστή μέρα!



### YOGA TIME!

Γνώρισε τα διάφορα είδη Yoga και δες ποιο σου ταιριάζει!



#### ΚΥΡΙΑΚΗ 7/4

**Iyengar Yoga | 14:00-14:50, Body & Mind Studio, Αντώνης Φραγκάκης**

Μάθημα που επικεντρώνεται στην προσπάθεια ευθυγράμμισης του σώματος με σκοπό την σωματική και ψυχική θεραπεία.

#### ΠΕΜΠΤΗ 11/4

**Jivamukti Yoga | 17:00-17:50, Body & Mind Studio, Σίσυ Φραγκιαδάκη**

Μία μοντέρνα μέθοδος hatha yoga βασισμένη στη δυναμική vinyasa. Το μάθημα έχει ως βασικές αρχές tenets: shastra (scripture), bhakti (devotion), ahimsā (nonviolence, non-harming), nāda (music), και dhyana (meditation).

#### ΤΡΙΤΗ 16/4

**Kundalini Yoga | 10:00-10:50, Body & Mind Studio, Βίβιαν Νικολούδη**

Ένα από τα αρχαιότερα είδη γιόγκα βασισμένο στην επιστημονική μελέτη του ανθρώπινου ψυχισμού. Χρησιμοποιεί σερ ασκήσεων (κρίγιας), τεχνικές αναπνοής (πραναιγιάμ), μάντρας (επαναλαμβανόμενοι ήχοι), μούντρας (θέσεις και κινήσεις των χεριών και των δακτύλων), μπάντας (κλειδώματα) διαλογισμούς και οραματισμούς.

#### ΚΥΡΙΑΚΗ 21/4

**Forrest Yoga® | 14:00-14:50, Body & Mind Studio, Βικτωρία Κουρκάκη**

Ένα μάθημα που απευθύνεται στο σύγχρονο άνθρωπο, με όλες τις καθημερινές του συνήθειες. Προσφέρει μία ολοκληρωμένη λύση στις σωματικές αναζητήσεις άσκησης, παράλληλα με βαθύτερες ψυχικές και πνευματικές ανάγκες.

### PILATES TIME!

Γνώρισε τα μοναδικά πλεονεκτήματα του Pilates!

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/4 & 19/4

**Functional Pilates | 12:00-12:50, Body & Mind Studio, Κατερίνα Βίτσα, Βασιλική Παραβάντη & Αλεξάνδρα Αλεξανδρίδη**

Ένα δυναμικό μάθημα με στοιχεία από τη μέθοδο Pilates και τις αρχές της λειτουργικής προπόνησης.

Ένα μάθημα δύναμης, ισορροπίας και ευθυγράμμισης.



### ΒΡΑΔΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

**Τετάρτη 17/4, 19:00-21:00, HP MAROUSSI**

Η Holmes Place, ως Επίσημος Υποστηρικτής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας, σε προσκαλεί στο Holmes Place Maroussi, για να γνωρίσεις τους Αθλητές που προετοιμάζονται για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του TOKYO 2020.

### EASTER EGG HUNTING

**Μ. Δευτέρα 22/4-Μ. Πέμπτη 25/4, All Day**

Ποιος είπε ότι το Πάσχα δεν ανταλλάσσουμε δώρα; Βρες τα κόκκινα αβγά που έχουμε κρύψει σε διάφορα σημεία του Club, παράδωσε τα στη Reception και πάρε ένα δώρο έκπληξη!

