

**ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ!** Ο πιο γιορτινός και αγαπημένος μήνας μικρών και μεγάλων έφτασε! Τα Clubs έχουν ήδη «ντυθεί» με τα γιορτινά τους, έχοντας ετοιμάσει τα πιο κεφάτα αθλητικά events που υπόσχονται να σε βάλουν για τα καλά στο πνεύμα των γιορτών.  
*Enjoy Xmas!*

### Santa Run!

Το Σάββατο 16 Δεκεμβρίου στις 11:00, ο διεθνής χριστουγεννιάτικος θεσμός που αγαπήθηκε από τον κόσμο επιστρέφει ανανεωμένος στα νότια προάστια! Σε ένα άκρως εορταστικό κλίμα, λίγο πριν τα Χριστούγεννα, το 4ο Santa Run, μας βάζει στο χαρμόσυνο κλίμα των γιορτών, αφού πλήθος συμμετεχόντων θα ντυθούν με στολές του Άγιου Βασιλή και θα διασχίσουν μια διαδρομή 2,5 χιλιομέτρων στο κέντρο της αγοράς της Γλυφάδας με αφετηρία και τερματισμό το Holmes Place Glyfada. Δήλωσε συμμετοχή στις Reception των Clubs.

Τα έσοδα θα διατεθούν στο «Charity4U». Κόστος Συμμετοχής (περιλαμβάνει τη στολή του Αγ. Βασιλή) 12€.

**ΣΑΒΒΑΤΟ 16/12, 11:00**



### Bike Bells Jingle-ing

Οι αγαπημένοι σου cycling instructors ντύνονται στα κόκκινα και σε προσκαλούν σε ένα Xmas Cycling Party που δεν πρέπει να χάσεις. Enjoy the Xmas Ride!

Δήλωσε συμμετοχή στη Reception του Club.

**ΣΑΒΒΑΤΟ 16/12, 13:00-14:30, Cycling Studio, Στέλιος Αγγελίδης**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 23/12, 11:00-12:30, Cycling Studio, Στέλιος Αγγελίδης**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 16/12, 11:30-13:00, Cycling Studio  
Κατερίνα Παπασταθοπούλου, Θεολόγος Τερζιάδης**



### Xmas Aqua Zumba

Ο Δημήτρης Κανδρής σε περιμένει σε ένα άκρως γιορτινό και διασκεδαστικό Aqua Zumba class!!! Μια ξεχωριστή εμπειρία με τον αγαπημένο σου instructor ντυμένο στα κόκκινα!

**ΠΕΜΠΤΗ 21/12, 13:00-14:50, Pool Area**

**ΠΕΜΠΤΗ 14/12, 12:00-12:50, Pool Area**

**ΤΡΙΤΗ 19/12, 13:00-13:50, Pool Area**



### Xmas Challenge!

Σε προσκαλούμε σε ένα ξεχωριστό και γιορτινό challenge που δεν πρέπει να χάσεις. Εκρηκτικός συνδυασμός MIB-Airfit-Spartans διάρκειας 60' για να κλείσει η χρονιά με τον πιο δυναμικό τρόπο!!!

**ΤΡΙΤΗ 19/12 19:00- 19:50, Studio 2, Παναγιώτης Κατερινάκης**

**ΠΕΜΠΤΗ 21/12, 10:00-11:00, Move Well Area  
Τατιάνα Γουφέροβα, Μαρία Καραλή, Δήμητρα Σκούρα**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 16/12, 10:30-11:20, Studio 1, Σταυρούλα Καμινιώτη, Θεολόγος Τερζιάδης**



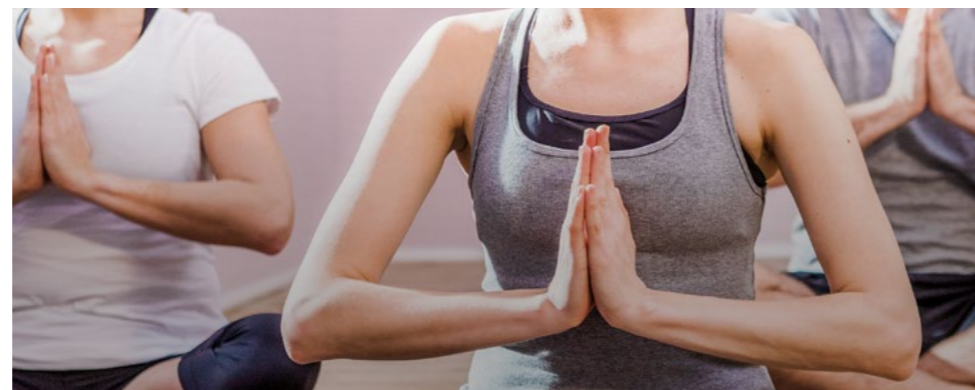
### SI - I - LENT TIME

Οι αγαπημένοι σου yoga instructors θα σε περιμένουν σε ένα ξεχωριστό μάθημα διάρκειας 2 ωρών για καλό σκοπό. Κόστος Συμμετοχής από 5€. Τα έσοδα θα διατεθούν στην Οργάνωση Γη.

**ΣΑΒΒΑΤΟ 10/12, 13:00-15:00, Studio 1  
Μαριτούλα Κλωνή, Άντα Στυλιανίδου, Λίλα Ξενάκη, Δημήτρης Κανδρής**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 10/12, 14:00-16:00, Body & Mind Area  
Ιωάννης Μάγκος, Νίκος Φλωράκης, Άννα Ζώρτζου**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 10/12, 14:00-16:00, Studio 1  
Τζούλι Τζώρτζη, Ίριδα Μίντη, Πάρις Μαρμαράς, Θεοδωρής Φαμέλης**



### Kettlebell Hunting!

Βρίσκεις το χρυσό Kettlebell στο Club, το παραδίδεις στη Reception και κερδίζεις ένα δώρο έκπληξη!

**20/12-22/12, ALL DAY**



### Santa is Coming!

Φέτος τα Χριστούγεννα οι μικροί φίλοι των Holmes Place θα έχουν την χαρά να συναντήσουν τον Άγιο Βασίλη από νωρίς με μοναδικές εκπλήξεις! Be there!

**ΚΥΡΙΑΚΗ 17/12, 10:00-12:00, Pool Area**

**ΠΕΜΤΗ 14/12, 16:00-18:00, Pool Area**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/12, 18:00-19:00, Café Area**



### Xmas Kids Workout

Ένα πρωτότυπο πρόγραμμα γυμναστικής για τους μικρούς μας φίλους γεμάτο ενέργεια σε Χριστουγεννιάτικο κλίμα!!!

**ΤΡΙΤΗ 12/12, 19:00-19:50, Studio 2, Κωνσταντίνα Βαλασαμή**

**ΤΡΙΤΗ 19/12, 17:00-17:50, Move Well Area, Κατερίνα Πατρικίου**



### Vichy Days!

Αυτόν το μήνα η Vichy σου δίνει τη δυνατότητα να δοκιμάσεις το καινοτόμο LIFTACTIV Antioxidant & Anti-fatigue Fresh Shot, το απόλυτο αντιοξειδωτικό συμπύκνωμα ενάντια στα σημάδια κούρασης από τη Vichy, με 15% καθαρή βιταμίνη C και αποτελέσματα σε 10 ημέρες!



## HOLMES PLACE ANNIVERSARY CLASSES

**1 month**  
**Flystick class**  
Το Flystick και η τεχνική του ιδρύθηκε το 2013 από τον Boaz Nahaissi, ιδρυτή και διευθυντή του School of Movement, που βρίσκεται στο Τελ Αβίβ. Η ανακάλυψη του Flystick, τον οδήγησε να επινοήσει νέους τρόπους κίνησης της σπονδυλικής στήλης που θα σε κάνουν να νιώσεις χαρά και ανακούφιση. Με την χρήση του stick και των διαφορετικών κινήσεων, ανακουφίζεις και επαναφέρεις την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης σου ενώ συγχρονίζεις τη μυϊκή συναρμογή μέσα από διαφορετικές τεχνικές αναπνοής. Δοκίμασε το!

**ΔΕΥΤΕΡΑ 10:00-10:50, Studio 1**

**ΠΕΜΠΤΗ 10:00-10:50, Studio 1**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 11:00-11:50, Move Well Area  
Instructor: Νένα Ανεστοπούλου**



**15 Ways to train with us** *All Year*  
Μια κυκλική διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης που χαρίζει δύναμη, βελτιώνει την αντοχή, αυξάνει την ευλιγσία, τονώνει όλο το μυϊκό σύστημα και νικά τη μονοτονία, χάρη στις διαρκείς εναλλαγές των ασκήσεων. Μάθε τα όρια σου και ξεπέρασέ τα σε ένα μάθημα ειδικά σχεδιασμένο για να γιορτάσουμε τα 15 χρόνια των Holmes Place!!!

**ΠΕΜΠΤΗ 18:00-18:50, Studio 1**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00-10:50, Studio 1**

**ΤΡΙΤΗ 10:00-10:50, Move Well Studio**

