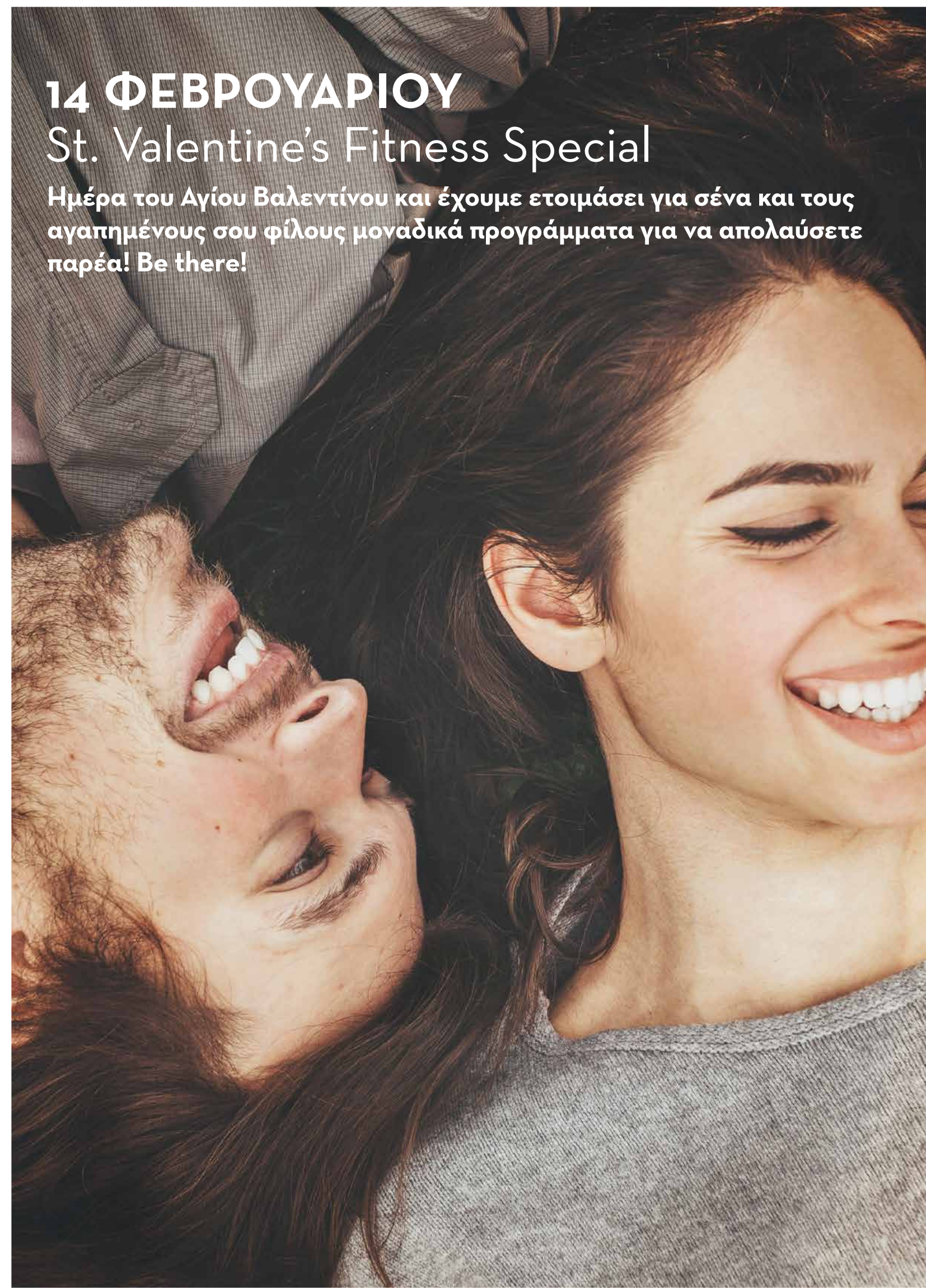


EVENTS CALENDAR

Φεβρουάριος!

Μήνας αφιερωμένος στην καρδιά!

Με αφορμή την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, τα Holmes Place έχουν ετοιμάσει για σένα μία σειρά από events που θα τονώσουν την καρδιά σου και όχι μόνο! *Train your Heart!*



14 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ St. Valentine's Fitness Special

Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου και έχουμε ετοιμάσει για σένα και τους αγαπημένους σου φίλους μοναδικά προγράμματα για να απολαύσετε παρέα! Be there!

HULA HOOP MADNESS

Ποιος θα κρατήσει το hula hoop περισσότερο; Απολαύστε το πιο διασκεδαστικό workout με συνοδεία ζέφφρενης μουσικής και πρωτότυπων ασκήσεων ενδυνάμωσης με τη χρήση ενός hula-hoop!

- A** ΤΡΙΤΗ 20/2, 19:30-20:15, Xpress Area, Ελένη Σπηλιωτοπούλου
- G** ΠΕΜΠΤΗ 15/2, 19:00-19:45, Body & Mind Area, Ειρήνη Πυρπύλη, Δήμητρα Παπακώστα
- M** ΤΡΙΤΗ 27/02, 18:30-19:15, Cardio Area, Βάλια Γιατζάκη, Κων/να Βαλασαμή

ROPE & BURN

Πρόγραμμα υψηλής έντασης με σκοινάκι και εναλλαγές ασκήσεων. Επιτυγχάνει καύση λίπους και βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική αντοχή βελτιώνοντας ακόμα και τη μυϊκή συναρμογή αφού ο συνδυασμός άλματος με την κίνηση του rope εξελίσσει ανταναικλαστικά όλο το σώμα. Μην το χάσετε!

- A** ΤΕΤΑΡΤΗ 7/2 & ΠΕΜΠΤΗ 8/2, 19:30-19:50, Xpress Area, Βίκυ Ράντου
- G** ΔΕΥΤΕΡΑ 19/2, 20:30-20:50, Gym Area, Μαρία Καραλή
- M** ΠΕΜΠΤΗ 15/02 & ΤΡΙΤΗ 20/02, 19:30-19:50, Xpress Area, Άγγελος Ντερντές



RUNNING XPRESS

Απόλαυσε τα οφέλη διαφόρων ειδών πρόσπησης (διαλειμματική/fartlek) και ανακαλύψτε τα μυστικά της δρομικής τεχνικής μέσω του Art of Movement σε 15 μόνο λεπτά!

- A** ΔΕΥΤΕΡΑ 26/2 & ΤΕΤΑΡΤΗ 28/2, 19:00-20:00, Xpress Area, Αφροδίτη Κοτσοπούλου
- G** ΤΕΤΑΡΤΗ 21/2, 19:00-19:50, Gym Area, Νικολέττα Νικολέττου
- M** ΤΡΙΤΗ 6/2 & ΠΕΜΠΤΗ 22/02, 18:30-19:15 & 19:30-20:15, Cardio Area, Γρηγόρης Κουτσιούκης



MIDWEEK OUTDOOR RUNNING

Ξεκίνησε τη μέρα σου με ένα Midweek Outdoor Running με συντροφιά τους αγαπημένους σου Trainers! Σημείο & ώρα συνάντησης: Reception του Club στις 09:50.

- G** ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ, 10:00 - 11:00



PILATES FOR A GOOD CAUSE

Love-Unify-Care-Accept-Soul

Σε περιμένουμε εσένα και τους φίλους σου σε ένα μάθημα pilates για καλό σκοπό, διάρκειας 90', με τους αγαπημένους σου pilates instructors! Τα έσοδα θα διατεθούν στο ΜΚΟ Φλόγα.

Κόστος συμμετοχής: 5 για Μέλη: 5€, Μη μέλη: 10€

- A** ΠΕΜΠΤΗ 15/2, 13:00-14:30, Studio 1

"HEART CONNECTION"

- A MOVEMENT & MEDITATION EXPERIENCE

Μην χάσεις ένα μοναδικό μάθημα διαλογισμού & κίνησης με την Mindfulness Meditation instructor, Μυρτώ Λεγάκη. Συνδυάζοντας δύο διαφορετικές πρακτικές διαλογισμού -- mindfulness meditation μαζί με κινητικό διαλογισμό, σε αυτό το ειδικό μάθημα θα ανακαλύψουμε την ομορφιά και τη ζωντάνια που κρύβονται μέσα σε κάθε στιγμή, όταν κάνουμε "χώρο" για να ακούσουμε την καρδιά.

Mini CV: Η Μυρτώ Λεγάκη σπούδασε Χρηματοοικονομικά με MBA στη Βοστώνη και δούλεψε για 15 χρόνια σε μεγάλες επιχειρήσεις σε Νέα Υόρκη, Λονδίνο και Αθήνα. Το 2010 ξεκίνησε να εξασκείται στο διαλογισμό insight meditation και έπειτα εκπαιδεύτηκε στο UMASS Center for Mindfulness. Αφήνοντας τον κόσμο των επιχειρήσεων και ιδρύοντας το κέντρο One Breath | Mindful Living, πλέον διδάσκει mindfulness και κινητικό διαλογισμό Open Floor σε ενήλικες, παιδιά και οργανισμούς. www.onebreath.eu

Κόστος Συμμετοχής: Μέλη: 10€, Μη μέλη: 15€

- M** ΣΑΒΒΑΤΟ 24/2, 13:00-15:00, Studio 2, Μυρτώ Λεγάκη

STRESS, MINDFULNESS & HEALTHY EATING WORKSHOP

Μετά την επιτυχία της πρώτης χρονιάς, το inside story σε προσκαλεί σε ένα πρωτότυπο βιωματικό workshop, για να συζητήσουμε τις επιπτώσεις του stress στο σώμα, την ψυχολογία και τη διατροφή μας. Θα μάθουμε αποτελεσματικούς τρόπους για την καταπολέμησή του, βασισμένους στο διαλογισμό mindfulness και mindful eating. Συμμετέχουν οι συνεργάτες του inside story: Τατιάνα Καραπαναγιώτη, Ιωάννης Δημακόπουλος - RD, MSc, PhDc Διατροφολόγος Μυρτώ Λεγάκη - Mindfulness Meditation Instructor

Είσοδος ελεύθερη. Δηλώσε τη συμμετοχή σου στη Reception του Club.

- M** ΤΕΤΑΡΤΗ 21/2, 18:30, Lobby Area



ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

Σε περιμένουμε Τρίτη 6/2 και ώρα 12:00 στο Holmes Place Café για την Κοπή Πίτας! Be There!!!

- A** **M** **G** ΤΡΙΤΗ 6/2, 12:00, Holmes Place Café



VICHY DAYS

Μία μοναδική εμπειρία φροντίδας και απόλαυσης με εξειδικευμένα προϊόντα VICHY θα σε περιμένει στα Holmes Spa για να είσαι λαμπερή & όμορφη την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου. Κλείσε το ραντεβού σου στη Reception του Spa.

- A** **M** **G** ΔΕΥΤΕΡΑ 12/2, Holmes Place Spa

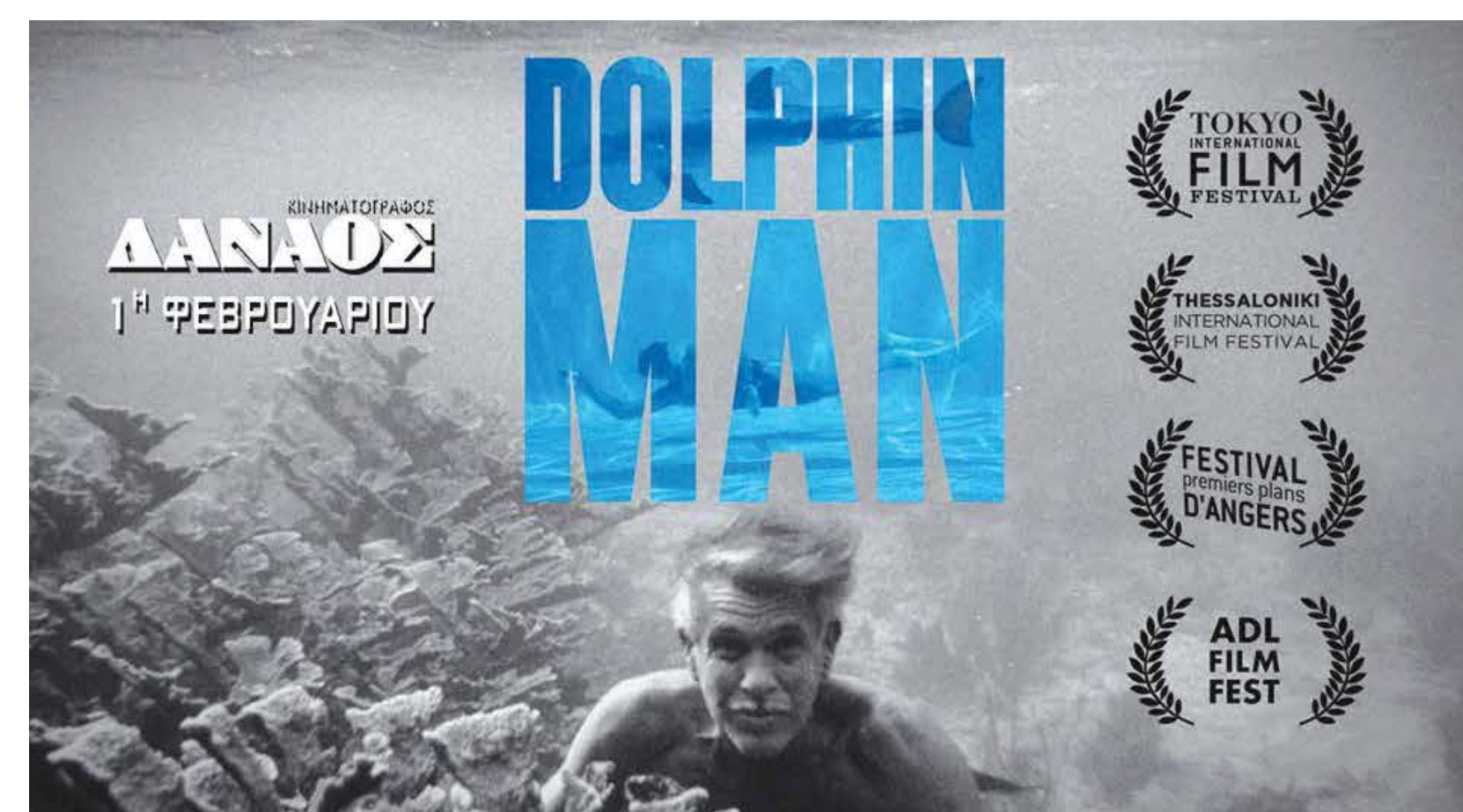


DOLPHIN MAN

Το ντοκιμαντέρ Dolphin Man, για την περιπετειώδη ζωή του θρυλικού δύτε Ζακ Μαγιόλ που ενέπνευσε την ταινία Απέραντο Γαλάζιο του Λικ Μπεσόν, κάνει την αθηναϊκή του πρεμιέρα στον Κινηματογράφο Δαναό την Πέμπτη, 1η Φεβρουαρίου. Εκεί θα βρίσκεται ο σκηνοθέτης Λευτέρης Χαρίτος και ο αφηγητής της ταινίας Ζαν-Μαρκ Μπαρ, ο γνωστός ηθοποιός που υποδύθηκε τον Μαγιόλ στο Απέραντο Γαλάζιο ενώ την Τρίτη 6/2 και ώρα 20:15 ο Pool Trainer του Holmes Place Maroussi και πρωταθλητής κολύμβησης Σωτήρης Πάστρας θα μιλήσει για την κολύμβηση ανοιχτής θάλασσας.

Ειδική τιμή εισιτηρίου μόνο για τα μέλη της Holmes Place: 6€ (με επίδειξη της κάρτας μέλους).

ΠΕΜΠΤΗ 1/2 - ΠΕΜΠΤΗ 8/2, Σινεμά ΔΑΝΑΟΣ



PARTNERS YOGA

- A** 13:00-13:50, Studio 1, Λία Θραβάλου
- G** 17:00-17:50, Body & Mind Area, Ίωνας Μάγκος
- M** 17:00-17:50, Studio 1, Βάλια Γιατζάκη

PARTNERS PILATES

- A** 14:00-14:50, Studio 1, Νίκος Φλωράκης
- G** 12:00-12:50, Body & Mind Area, Ιωάννα Αγγελοπούλου
- M** 18:00-18:50, Studio 2, Ξένια Δεληδήμου

PARTNERS BOOTCAMP WORKOUT

- A** 19:30-20:15, Xpress Area, Λάζαρος Πάντος
- G** 20:30- 21:15, Gym Area, Νικομίνα Οικονόμου
- M** 19:30-20:15, Xpress Area

JOIN THE LoveCYCLE!

Μην χάσεις ένα μοναδικό love cycling event για δυνατή καρδιά! Ζήσε την ένταση, τον ρυθμό και enjoy the ride!

- G** 11:00-12:00 & 18:00-19:00, Cycling Area

MEMBERS' WORKSHOPS

Detox Workshop

Η σημασία της αποτοξίνωσης και των αντιοξειδωτικών στον οργανισμό. Κόστος Συμμετοχής: Μέλη: 8€/ Μη μέλη: 13€

Δηλώσε συμμετοχή στη reception του club, ή στο infoacademy@holmesplace.gr

- G** ΣΑΒΒΑΤΟ 24/2, 13:00-14:30, Move Well Area, Ιωάννα Στεργίου