

JANUARY

EVENTS CALENDAR



#1: Be Lighter

Revitalize yourself for 2018!

Νέα χρονιά, νέοι στόχοι, καινούργια αρχή! Η ομάδα της Holmes Place, έχει ετοιμάσει για εσένα ένα δίωρο πρόγραμμα με πολύτιμες συμβουλές για αναζωογόνηση, αποτοξίνωση και ομορφιά. Κλείσε την θέση σου στη Reception του Club.

- A

ΤΡΙΤΗ 16/1/2018, 18:00-20:00, Holmes Place Café
- G

ΤΕΤΑΡΤΗ 17/1/2018, 18:00-20:00, Holmes Place Café
- M

ΠΕΜΠΤΗ 18/1/2018, 18:00-20:00, Holmes Place Café

#2: Be Younger

Yoga for Men

Ένα 45λεπτο μάθημα-οδηγός αρχαρίων για ανάπτυξη δύναμης και βελτίωση ελαστικότητας μέσα από θέσεις-στάσεις της yoga. Έλα και εσύ να διαπιστώσεις ότι τα όρια ευλυγισίας και μυικής συναρμογής σου είναι πολύ μεγαλύτερα από αυτά που πίστευες ως τώρα.

- A

ΠΕΜΠΤΗ 25/1/2018, 18:30-19:15, Τζούλη Τζώρτζη, Xpress Area
- G

ΠΕΜΠΤΗ 25/1/2018, 19:30-20:15, Θωδωρής Φαμέλης, Xpress Area
- M

ΔΕΥΤΕΡΑ 15/1/2018, 19:45-20:30, Ναστάζια Χατζή, Studio 2

Prevent Loss Muscle Training

Ένα πρόγραμμα για την μυϊκή υπερτροφία μέσα από ένα πρωτότυπο και πλήρες ασκησιολόγιο. Συνδυασμοί δυναμικών ασκήσεων που θέλουν τρόπο και όχι κόπο. Δοκίμασε το!

- A

ΠΕΜΠΤΗ 25/1/2018, 19:30-20:15, Λάζαρος Πάντος, Xpress Area
- G

ΠΕΜΠΤΗ 25/1/2018, 20:30-21:15, Κώστας Σαρρής, Xpress Area
- M

ΔΕΥΤΕΡΑ 15/1/2018, 18:30-19:15, Gym Team, Xpress Area

“Hot” workout for Women

Στοχευμένο πρόγραμμα για γυναίκες, διάρκειας 45’ με έμφαση στις περιοχές του σώματος που τόνωουν τη θηλυκότητα και αυτοπεποίθηση. Μην το χάσεις!

- A

ΠΕΜΠΤΗ 25/1/2018, 17:30-18:15, Ελένη Σπηλιωτοπούλου, Xpress Area
- G

ΠΕΜΠΤΗ 25/1/2018, 11:30-12:15, Πάνος Ζουμπουλάκης, Xpress Area
- M

ΔΕΥΤΕΡΑ 15/1/2018, 19:45-20:30, Παναγιώτης Κατερινάκης, Cardio Area

#3: Be Fitter

The Crossfit Expreience! Be Fitter, Faster, Stronger.

Πρόγραμμα σχεδιασμένο για να σε μυήσει στον κόσμο του CrossFit (Functional Training) πιο ευγενικά και φιλικά προς το σώμα. Μια ΤΕΛΕΙΑ εμπειρία και ατομικό Challenge για όσους θέλουν να το δοκιμάσουν!

- A

ΔΕΥΤΕΡΑ 22/1/2018, 18:30-19:15, Ελένη Σπηλιωτοπούλου, Xpress Area
- G

ΤΡΙΤΗ 16/1/2018, 21:15-22:00, Θωμάς Λογοθέτης, Xpress Area
- M

ΔΕΥΤΕΡΑ 22/1/2018, 20:00-20:45, Παναγιώτης Κωστόπουλος, Studio 2

Run toward a Better You! Be Fitter, Faster, Stronger.

Το τρέξιμο θέλει τεχνική και αντοχή. Έχεις κάνει ποτέ διάταση στα δάχτυλα των ποδιών σου; Έχεις τρέξει ποτέ χωρίς κάλτσες και παπούτσια; Έλα να προπονηθούμε μαζί και δες την διαφορά!

- A

ΔΕΥΤΕΡΑ 22/1/2018, 17:15-17:45, Εμμανουέλα Κωστάκη, Gym Area
- G

ΤΡΙΤΗ 16/1/2018, 09:30 - 10:00, Βασιλική Παραβάντη, Xpress Area
- M

ΔΕΥΤΕΡΑ 22/1/2018, 19:00-19:45, Χρήστος Στεφανής, Cardio area

The Stronger You! Be Fitter, Faster, Stronger.

Για να ξεκινήσει η νέα χρονιά δυναμικά, έλα για μία ξεχωριστή προπόνηση δύναμης χρησιμοποιώντας αντιστάσεις. Θα καταφέρεις να ενισχύσεις την ανθεκτικότητα ενώ θα ενδυναμώσουν οι σκελετικοί μύες. Σε περιμένουμε!

- A

ΔΕΥΤΕΡΑ 22/1/2018, 19:30-20:15, Λάζαρος Πάντος, Xpress Area
- G

ΤΡΙΤΗ 16/1/2018, 19:30-20:15, Γαβριέλα Χατζηδαμιανού, Xpress Area
- M

ΔΕΥΤΕΡΑ 22/1/2018, 17:30-18:15, Αγγελος Ντερντές, Xpress Area

#4: Be Healthier

Fit Tests

Με την αρχή του νέου έτους θέτεις και νέους στόχους. Οι Trainers θα σε περιμένουν για μία ημέρα αφιερωμένη στην αξιολόγηση της φυσικής σου κατάστασης. Κλείσε το ραντεβού σου στους Gym Trainers.

- A

ΤΕΤΑΡΤΗ 10/1/2018, 17:00-19:00, Αντώνης Μόμτσος, Gym Area
- G

ΠΕΜΠΤΗ 11/1/2018, 11:00-13:00 & 20:00-21:00, Gym Team, Gym Area
- M

ΠΕΜΠΤΗ 25/1/2018, All Day, Gym Team, Gym Area

Workout for Better Health!

Πρόγραμμα που συνδυάζει ασκήσεις Aqua με ασκήσεις βασικής κολύμβησης. Γυμνάσου στο νερό όπως ποτέ άλλοτε κάνοντας συνδυασμό προπονητικών ερεθισμάτων.

- A

ΤΕΤΑΡΤΗ 10/1/2018, 15:00-15:45, ΜαρIANίKA Παπαϊωάννου, Pool Area
- G

ΠΕΜΠΤΗ 11/1/2018, 19:00- 19:45, Αριστοτέλης Τσίγκος, Pool Area
- M

ΠΕΜΠΤΗ 25/1/2018, All Day, Pool Team, Pool Area

#5: Be Happier

Zumba

Έλα να λικνιστείς στους ρυθμούς της Zumba και απογειώσου με τους αγαπημένους σου instructors σε πρωτότυπους αλλά απλούς συνδυασμούς βημάτων.

- A

ΣΑΒΒΑΤΟ 20/1/2018, 13:15-14:00, Σταυρούλα Καμινιώτη, Lobby Area
- G

ΠΕΜΠΤΗ 18/1/2018, 12:00-12:50, Δημήτρης Κανδρής, Move Well Area
- M

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/1/2018, 13:00-13:45, Μαρία Τσαπατσάρη, Studio 1

Laughter Yoga

Ασκήσεις γέλιου σε συνδυασμό με παιχνίδια και πρακτικές αναπνοής της yoga, στοχεύοντας στην ενεργοποίηση των ενδορφινών και στην ανάταση της ψυχολογίας. Μην το χάσεις!

- A

ΣΑΒΒΑΤΟ 20/1/2018, 10:00-10:50, Τζούλη Τζώρτζη, Studio 1
- G

ΠΕΜΠΤΗ 18/1/2018, 10:00-10:50, Τζούλη Τζώρτζη, Body and Mind Area
- M

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/1/2018, 10:00-10:45, Τζούλη Τζώρτζη, Studio 1

Euphoria

Κίνηση στο χώρο μέσα από τραγούδια που θα σε ξεσηκώσουν και θα εκτοξεύσουν τις χορευτικές σου ικανότητες. Η μοναδική Τάνια Μείμαριδη, υπόσχεται να σε οδηγήσει step by step to success!!!

- A

ΣΑΒΒΑΤΟ 20/1/2018, 12:30-13:15, Τάνια Μείμαριδη, Lobby Area
- G

ΠΕΜΠΤΗ 18/1/2018, 21:00-21:50, Τάνια Μείμαριδη, Move Well Area
- M

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/1/2018, 18:00-18:45, Τάνια Μείμαριδη, Studio 2

Earn your Endorphins

Έκκριση ενδορφινών είναι συνώνυμο της χαράς και της ευεξίας! Έλα να το ζήσεις σε ένα μάθημα cycling με τους καλύτερους instructors και τις τελευταίες μουσικές επιτυχίες. Το αποτέλεσμα θα είναι είναι εκρηκτικό!!!

- A

ΣΑΒΒΑΤΟ 20/1/2018, 11.30-12.20, Κατερίνα Παπασταθοπούλου, Studio 1
- G

ΠΕΜΠΤΗ 18/1/2018, 18:00-18:50, Βικτώρια Αποστολάκου, Cycling Area
- M

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/1/2018, 16:00-16:45, Π.Κατερινάκης- Β. Σημαντιράκης, Cycling Area

MEMBERS’ WORKSHOPS

Art of Swimming Workshop: Freestyle stroke

Αν είσαι λάτρης του νερού και απολαμβάνεις την προπόνησή σου στο χώρο της πισίνας ή στη θάλασσα, ο Φοίβος Ζεγκινόγλου έχει την ιδανική λύση για εσένα και τους φίλους σου! Απόλαυσε ένα δωρό Workshop, με θεωρία και πρακτική εξάσκηση, το οποίο απευθύνεται σε όλους ανεξαρτήτως ηλικίας και επιπέδου. Ανακάλυψε την τεχνική του ελεύθερου στυλ κολύμβησης, μέσα από την πρωτοποριακή μέθοδο εκμάθησης κολύμβησης, Art of Swimming ή Shaw Method.

Κόστος Συμμετοχής: Μέλη: 10€/ Μη μέλη: 15€ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ, ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ RECEPTION ΤΟΥ CLUB, Ή ΣΤΟ infoacademy@holmesplace.gr

- A

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/1, 12.30 - 14.30, Φοίβος Ζεγκινόγλου Studio 1 & Pool

Relaunch

Xpress Classes

Δοκίμασε από τους πρώτους τα νέα Μαθήματα Xpress των Holmes Place! Επίλεξε το Μάθημα Xpress που ταιριάζει καλύτερα στους fitness στόχους σου και απόλαυσε το.

A

G

M

ΔΕΥΤΕΡΑ 15/1/2018, 18:00-20:00

ΤΡΙΤΗ 16/1/2018, 8:00-9:00 & 14:00-15:00

ΤΕΤΑΡΤΗ 17/1/2018, 19:00-21:00

ΠΕΜΠΤΗ 18/1/2018, 8:00-9:00 & 17:00-18:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/1/2018, 18:00-20:00

Xpress 15

Happy Birthday Holmes Place Maroussi

Το Holmes Place Maroussi γίνεται 16! Σε περιμένουμε σε ένα ολοήμερο birthday party με πολλές εορταστικές fitness & wellness εκπλήξεις!

M

ΚΥΡΙΑΚΗ 21/1

16

VICHY DAYS

Μην ξεχάσεις να κλείσεις το ραντεβού σου στο Holmes Place Spa για να απολαύσεις μία δωρεάν εξειδικευμένη θεραπεία Vichy, που θα σε αναζωογονήσει μετά τις γιορτές.

A

G

M

ΔΕΥΤΕΡΑ 8/1, Holmes Place Spa

VICHY LABORATOIRES