



HOLMES PLACE

You  
belong here!

## EVENTS • JANUARY 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ 14/1 & 21/1

**Starting the Year Right: Mindfulness & Selfcare |** **M** 14/1, **A** 21/1 | 18:30-20:00

Κάθε νέα χρονιά μπορεί να είναι και μια νέα ευκαιρία. Σε αυτό το workshop θα συζητήσουμε για τη δύναμη της πρακτικής mindfulness και πώς μπορεί να σε βοηθήσει να ξεκινήσεις καινούριες συνήθειες που θα σε βοηθήσουν να φροντίζεις τον εαυτό σου και να ζεις καλύτερα. Δήλωσε τη συμμετοχή σου στη Reception του Club.

Με τη Μυρτώ Λεγάκη Ιδρύτρια του κέντρου One Breath Mindful Living, Εκπαιδεύτρια mindfulness/MBSR

ΤΡΙΤΗ 15/1

**New Release MIB39 |** **A** 9:30 **G** 10:30 **M** 18:30

Το αγαπημένο σου μάθημα MIB επιστρέφει ανανεωμένο! Μην χάσεις το New Release για πιο γυμνασμένους γλουτούς και πόδια!

ΔΕΥΤΕΡΑ 21/1

**Holmes Place Maroussi Birthday |** **M** All Day

Το Holmes Place Maroussi γίνεται 17 και το γιορτάζει! Ενημερώσου για το πρόγραμμα της ημέρας από τη Reception του Club.

ΤΡΙΤΗ 22/1

**New Release Spartans24 |** **M** 9:30 **G** 18:30 **A** 20:30

Έλα και εσύ στο NEW RELEASE του Spartans, ότι πιο σύγχρονο και απαιτητικό στη λειτουργική προπόνηση (functional training)!

ΤΕΤΑΡΤΗ 23/1

**First Run! New Goals! |** **A** **M** **G** All Day

Έλα να τρέξεις μαζί μας το πρώτο χρονομετρημένο 5αρι της χρονιάς και αφέσου στα χέρια των running coaches να σε καθοδηγήσουν προπονητικά για όλη τη σεζόν.

ΤΕΤΑΡΤΗ 29/1

**LET's Cut the cake! |** **A** **M** **G** 18:30

Σε περιμένουμε στο Holmes Place Café για την κοπή της πίτας για το 2019 και για να ανταλλάξουμε ευχές για το νέο έτος!