

JUNE

# EVENTS CALENDAR

**Ιούνιος!** Ο πρώτος μήνας του καλοκαιριού είναι εδώ και μας καλεί να τον υποδεχτούμε ανανεωμένοι, με πιο χαλαρή διάθεση και στην καλύτερη μας φόρμα. Μην χάσεις τα πιο fit & fun events που έχουμε ετοιμάσει για αυτό τον μήνα και απόλαυσε ένα ξέγνοιαστο καλοκαίρι!



## LET'S CELEBRATE INTERNATIONAL DAY OF YOGA TOGETHER!

Την Πέμπτη 21 Ιουνίου, τη μεγαλύτερη ημέρα του χρόνου, γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Yoga με μια μοναδική body & mind εμπειρία, στο 1st YOGAFIT DAY, το μεγαλύτερο outdoor Yoga event της Αθήνας!

Σε προσκαλούμε να απολαύσεις το καλοκαιρινό ηλιοβασιλέμα, σε ένα υπαίθριο μάθημα διάρκειας 120' με τους καλύτερους δασκάλους της Yoga! Be there to salute the Sun!

**Κόστος Συμμετοχής: 8€**

Προαγόρασε το κουπόνι της συμμετοχής σου από τη Reception των Holmes Place Clubs. Μαρούσι: 210-6196791, Αθήνα: 210-3259400 & Γλυφάδα: 210-9690096

**ΠΕΜΠΤΗ 21/6, 19:30-21:30, ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ: 18:45**

**ΟΑΚΑ (Ανοιχτό Γήπεδο Στίβου Κ2)**

Είσοδος επί της Οδού Αμαρυσίας Αρτέμιδος

Δώρο το yoga mat του event!

## ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Οι μικροί κολυμβητές των Holmes Place θα βρίσκονται στην πισίνα του Holmes Place Maroussi, για να παρουσιάσουν το πρόγραμμα που με μεγάλη προσπάθεια και χαρά ετοίμασαν όλο το χρόνο!

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Α' Μέρος 16:30-18:00 Επιδείξεις παιδιών 3-7 ετών

Β' Μέρος 18:30-19:30 Επιδείξεις παιδιών 7-13 ετών



**ΤΕΤΑΡΤΗ 13/6, Pool Area**

## ΚΥΡΙΑΚΗ 17/6 - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΑΤΕΡΑ

Μοναδικά προγράμματα για να γιορτάσουν την σημαντική αυτή ημέρα οι μπαμπάδες με τα παιδιά τους!



### Daddy... Pool!

Κολύμπι μόνο για μπαμπάδες και παιδιά!!! Παιχνίδια στο νερό για ένα ξέφρενο Κυριακάτικο πρωινό, με την καλύτερη παρέα!

**10:30-11:30, Pool Area**

**10:30-11:30, Pool Area**

**10:00- 12:00 Pool Area**



### Fun Games with my Dad!

Αγαπημένες αθλοπαιδιές για μία ξεχωριστή Κυριακή για μπαμπάδες και γιους!

**11:00-13:00, Roof Garden**

**11:00-13:00, Lobby Area**

**11:00-13:00, Αίθριο**



## HOLMES PLACE SWIMMING GRAND PRIX

Είσαι fun της κολύμβησης; Δήλωσε συμμετοχή στο 1<sup>ο</sup> Holmes Place Swimming GRAND PRIX, με αποστάσεις της «μιας ανάσα» στα 4 στύλ κολύμβησης and... be the winner! Έκρηξη, δύναμη και ταχύτητα συνθέτουν τον απόλυτο καλοκαιρινό αγώνα, όπου όλα μπορούν να συμβούν. Κόστος συμμετοχής 5€. Τα έσοδα θα διατεθούν στο Charity4U.

**ΤΡΙΤΗ 26/6, 18:00-21:00, Pool Area**



## SUMMER NIGHTS @ HOLMES PLACE GLYFADA

### Full Moon Yoga

Απόλαυσε ένα μοναδικό μάθημα yoga κάτω από το φως του φεγγαριού. Παραδοσιακά και ατμοσφαιρικά κρουστά της Ανατολής θα σε ταξιδέψουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Μην χάσεις το pool party που θα ακολουθήσει στην πισίνα μας!

**ΠΕΜΠΤΗ 28/6, 20:30-24:00, Roof Garden, Pool Area**



## FOOTBALL DAYS @ HOLMES PLACE

Σου έχει λείψει η αντροπαρέα; Μήπως δεν είδες αρκετή μπάλα φέτος; Τα Holmes Place σε συνεργασία με τις τηλεοράσεις Samsung QLED, σε προσκαλούν να απολαύσεις μαζί με τους φίλους σου από την Πέμπτη 14 Ιουνίου έως την Κυριακή 15 Ιουλίου, τα μεγαλύτερα ματς για μία εκπληκτική εμπειρία θέασης που θα σε μεταφέρουν στην κυριολεξία μέσα στα γήπεδα!



**ΠΕΜΠΤΗ 14/6-ΚΥΡΙΑΚΗ 15/7, Holmes Place Café**

## WORKSHOPS

Η HOLMES PLACE ACADEMY παρουσιάζει τα Workshops του Ιουνίου με ποικίλη και ενδιαφέρουσα θεματολογία για τα μέλη των Holmes Place Clubs και τους φίλους τους! Πρόκειται για κύκλους εκπαίδευσης, διάρκειας 2 ωρών, που συνδυάζουν την επιστημονική προσέγγιση και την πρακτική εξάσκηση με κατανοητό τρόπο ενισχύοντας τις γνώσεις σου! Δήλωσε συμμετοχή στη Reception του Club ή στο Infoacademy@holmesplace.gr

### Discover The Ocean Walker Technique με τον Adam Walker!

**ΚΥΡΙΑΚΗ 3/6 | Session A (10:30-12:00) Θεωρία - Tips & Drills της τεχνικής Ocean Walker | Session B (Group A 12:30-13:30) & (Group B 13:30-14:30) Pool Area**

Κόστος Συμμετοχής Μέλη: 65€, Μη Μέλη: 85€

### High Intensity Interval Training Workshop Hiit

**ΣΑΒΒΑΤΟ 2/6, 18:30-20:30, Studio 1, Instructor: Θωμάς Ζάτας**

Κόστος Συμμετοχής Μέλη: 8€, Μη Μέλη: 13€

### Pilates Rules

**ΤΡΙΤΗ 12/6, 13:45-15:45, Studio 1, Instructor: Μάρω Στογιαννίδου**

Κόστος Συμμετοχής Μέλη: 8€, Μη Μέλη: 13€

### The New Health Epidemic: Sitting disease

**ΣΑΒΒΑΤΟ 23/6, 13:00-15:00, Move Well Area, Instructor: Κωνσταντίνος Σαρής**

Κόστος Συμμετοχής Μέλη: 8€, Μη Μέλη: 13€