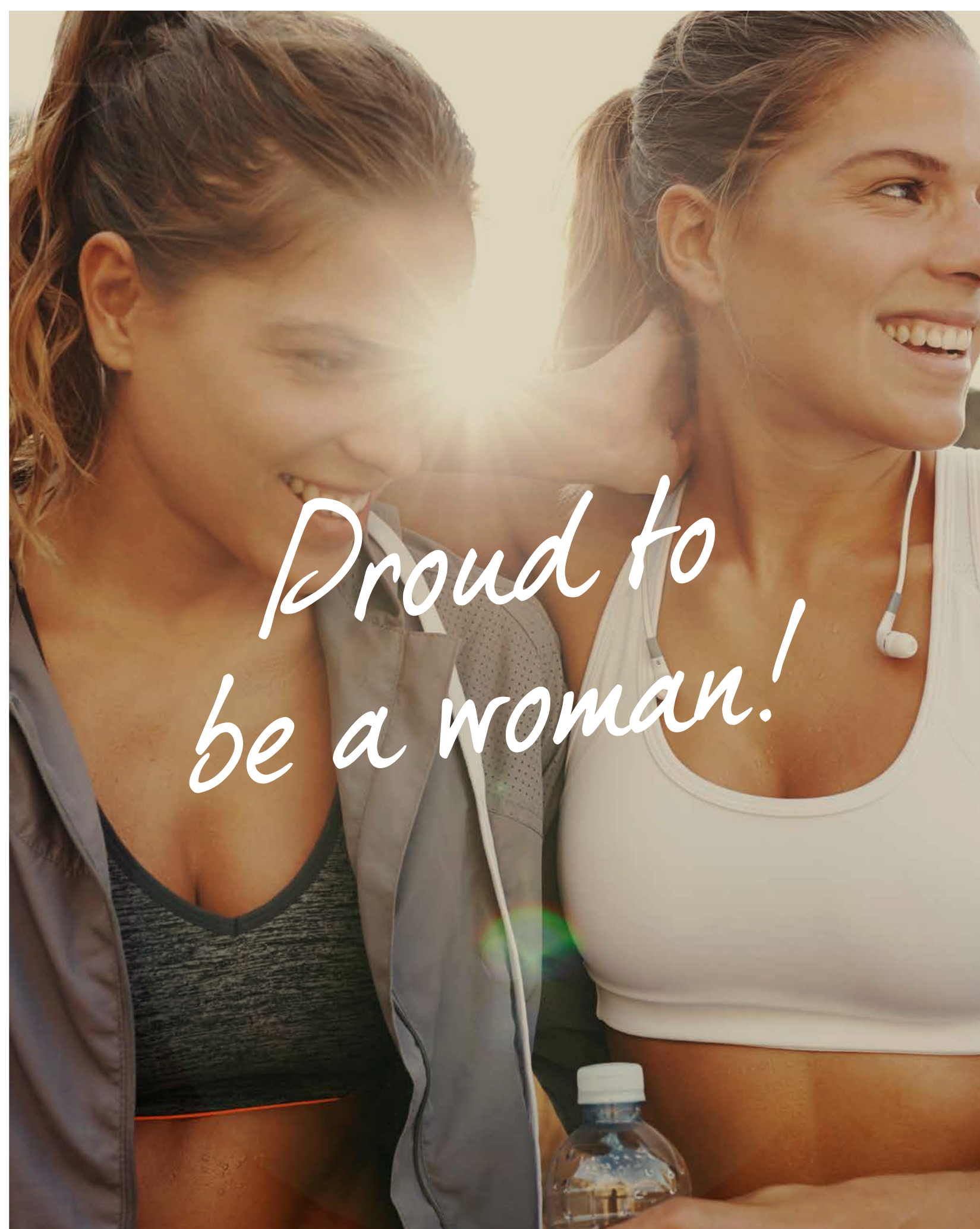


# EVENTS CALENDAR

**Μάρτιος!** Ο πρώτος μήνας της άνοιξης έφτασε και σε καλεί να θέσεις τους fitness στόχους σου και να τους κατακτήσεις. Εμπνευσμένοι από την Ημέρα Γυναίκας και την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, δημιουργήσαμε events που θα σε ανανεώσουν, θα σε αναζωογονήσουν και θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις τον εαυτό σου!



*Proud to be a woman!*

## ΠΕΜΠΤΗ 8/3 - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Στις 8 Μαρτίου όλες οι γυναίκες των Holmes Place γιορτάζουν! Special Group Classes, συμβουλές διατροφής, προτάσεις για Athleisure Style, αλλά και tips για μαλλιά & νύχια από τους ειδικούς... for Ladies Only!

### ZUMBA

- A** 11:00-11:50, Lobby Area, Σταρούλα Καμινιώτη
- G** 10:00-10:50, Move Well Area, Δημήτρης Κανδρής
- M** 13:00-13:50, Studio 1, Μαρία Τσαπατσάρη

### MIB & ABS

- A** 16:00-16:50, Lobby Area, Ελένη Σπηλιωτοπούλου
- G** 12:30-13:20, Move Well Area, Νένα Ανεστοπούλου

### Women's Only Workout

- M** 17:30-18:30, Studio 2, Παναγιώτης Κατερινάκης

### Women Only Pilates

- M** 09:00-09:50, Studio 1, Δανάη Ξενάκη
- A** 20:00-20:50, Lobby Area, Δώρα Τσιμλιαράκη

### BARRE A TERRE

- G** 19:00-19:50, Body & Mind Area, Κατερίνα Βίτσα

### Nutrition tips for women!

- A G M** 11:00-13:00 & 16:00-18:00

### Athleisure Style for women!

- A G M** 11:00-13:00 & 16:00-18:00

### Time for Beauty!

- A G M**

11:00-13:00 & 16:00-18:00

## ΤΕΤΑΡΤΗ 21/3 - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ

Ένας καλός ύπνος αποτελεί τον καλύτερο τρόπο αναζωογόνησης και ανάκαμψης του οργανισμού! Η ποιότητα του ύπνου καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τη στάση του σώματος και τη θέση του αυχένα σου όταν κοιμάσαι. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα του Ύπνου, έχουμε ετοιμάσει προγράμματα που θα σε βοηθήσουν να απολαμβάνεις τον ύπνο σου!



### Sleep Well Xpress

- A** 20:30 & 21:30, Gym Area
- G** 09:30, 11:30, 19:30 & 20:30, Gym Area
- M** 13:00, 18:30 & 21:00, Gym Area

### Yoga for Relaxation

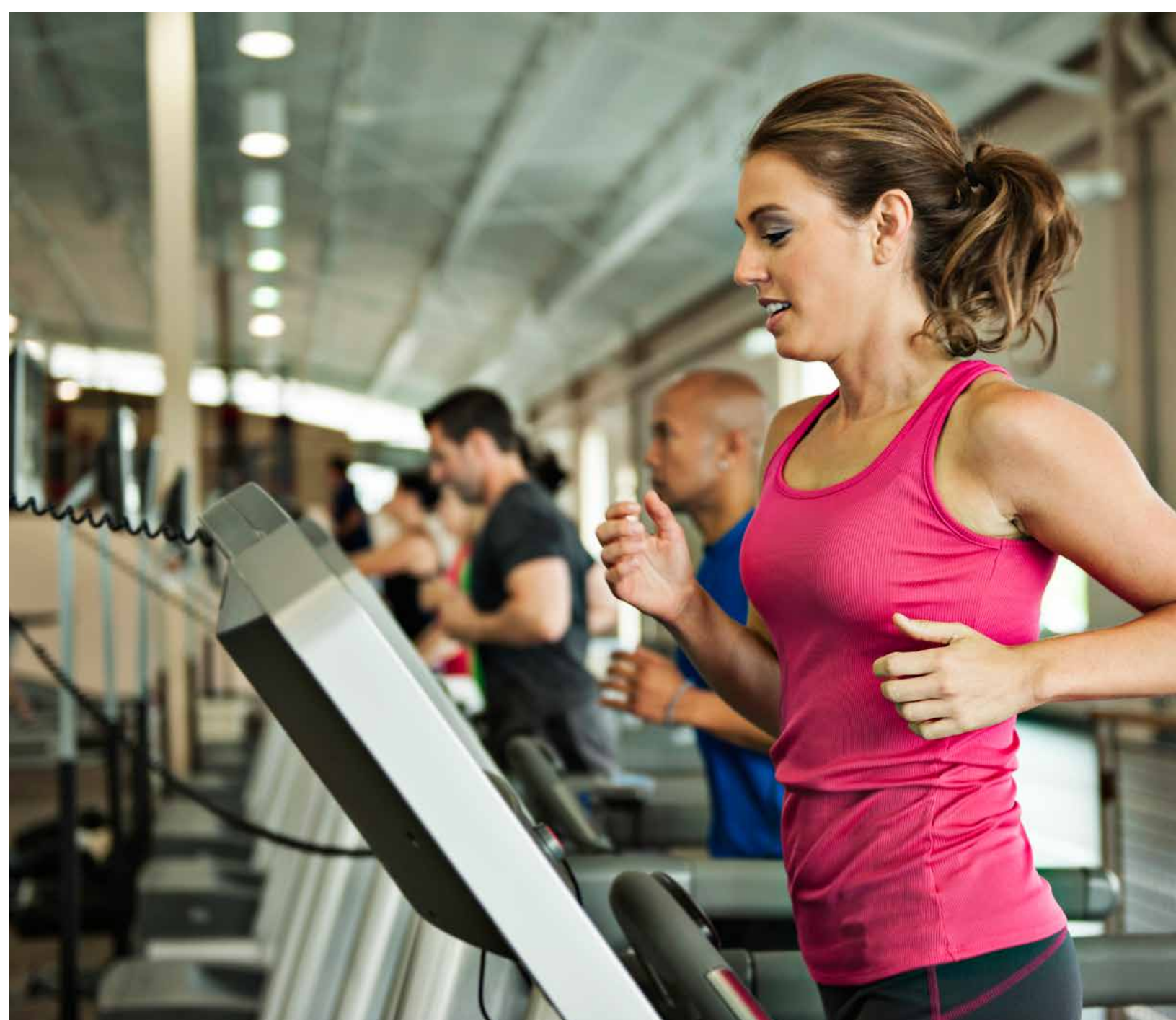
- A** 21:00-21:50, Pilates Studio
- G** 21:00-21:50, Body and Mind Area

### Antigravity Cocooning

- M** 20:00 - 20:50, Studio 2

## BE BETTER THAN YESTERDAY

“Κάθε σου νέα προσπάθεια και ένα νέο ρεκόρ! Επίλεξε την αγαπημένη σου δραστηριότητα (Running, Swimming, ή Cycling) και δοκίμασε τις δυνάμεις σου για μια καλύτερη επίδοση! Κάθε εβδομάδα και για 4 εβδομάδες, έχεις την ευκαιρία να ξεπεράσεις τον εαυτό σου! Do you Personal Best! Be Better than Yesterday!



### Running 1Km or 5Km

- A G M** ALL DAY, ALL MONTH, Gym Area

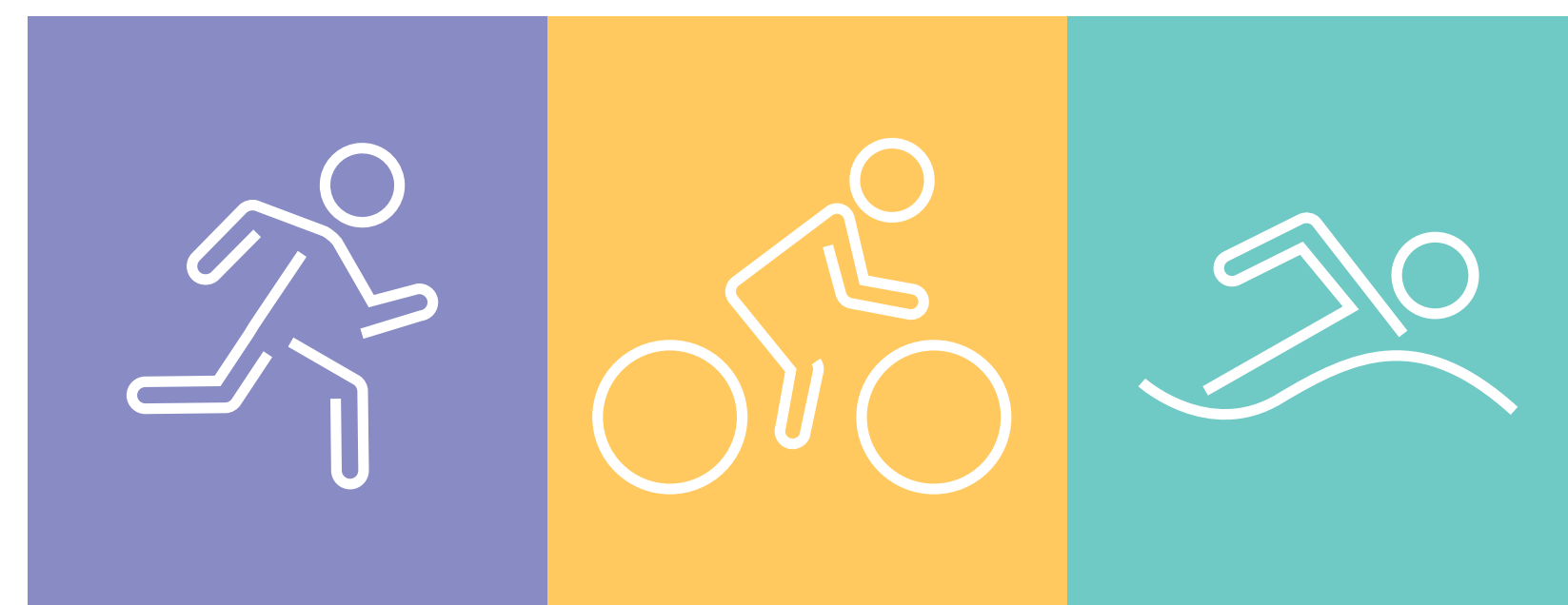
### Swimming 50m or 400m

- A G M** ALL DAY, ALL MONTH, Pool Area

### Cycling 5Km or 20Km

- A G M** ALL DAY, ALL MONTH, Gym Area

## INDOOR TRIATHLON: GREECE VS POLAND

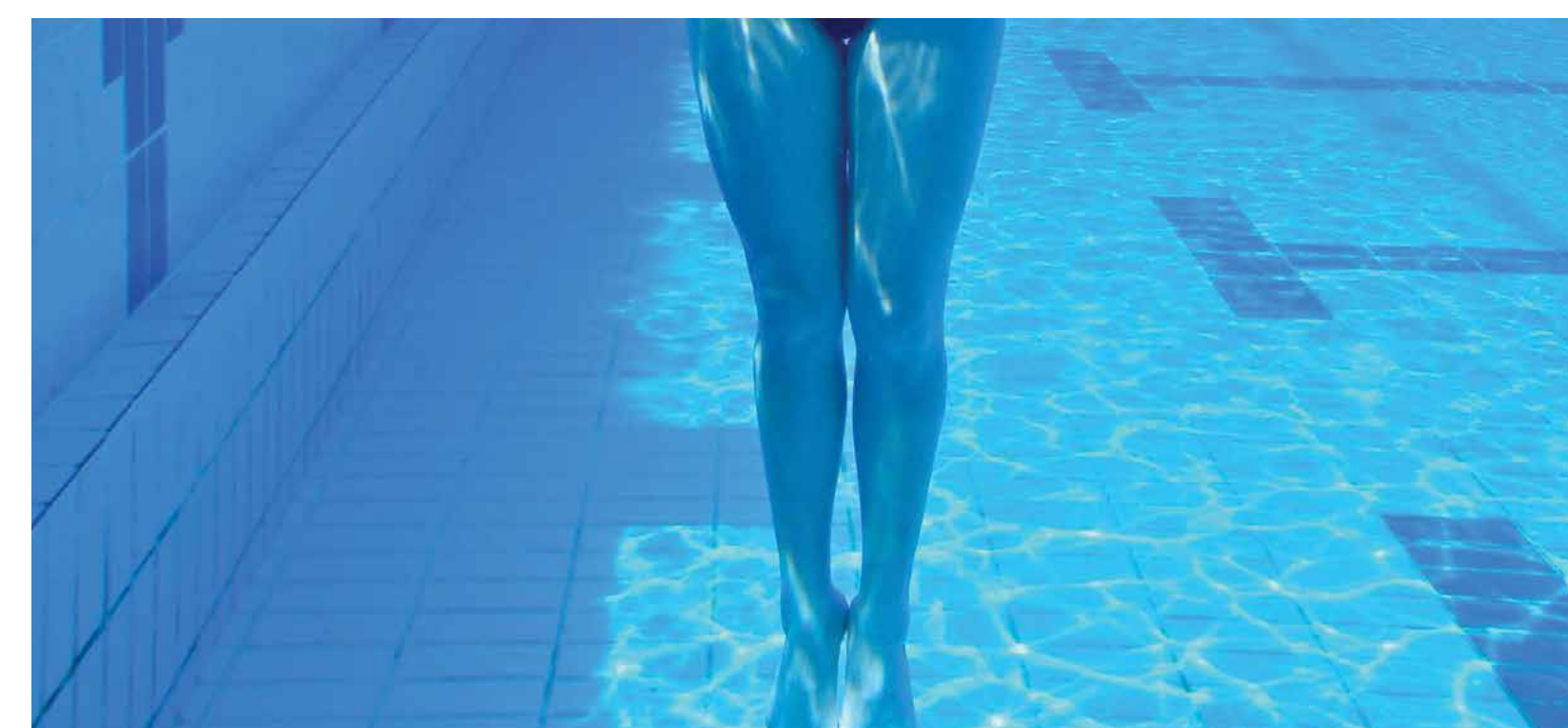


Δήλωσε συμμετοχή στο μεγαλύτερο αγώνα Indoor Triathlon μεταξύ Holmes Place Greece & Holmes Place Poland! Ποιος θα είναι ο νικητής; Μάθε περισσότερες πληροφορίες στο Gym desk του club σου.

- A G M** ΤΡΙΤΗ 20/3, 07:00-11:00, 17:00-22:00

## ΠΕΜΠΤΗ 22/3 - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ

Σε περιμένουμε να απολαύσεις ένα **Aqua Pilates** για έλεγχο, ακρίβεια, ενεργοποίηση και σταθεροποίηση του κέντρου του σώματος. Επιβραδύνοντας την κίνηση και αυξάνοντας την αντίσταση, δημιουργούνται πιο ασφαλείς συνθήκες εκγύμνασης.



- A** 13:00-13:45, Pool Area
- G** 12:00-12:45, Pool Area
- M** 15:00-15:45, Pool Area

## LEARNING TO FLY WITH BRENT LAFFOON!

Οι στηρίξεις στα χέρια και οι ανεστραμμένες θέσεις είναι διασκεδαστικές πόζες της yoga που σε προκαλούν να τις κατακτήσεις και δημιουργούν νέους δρόμους στην πρακτική σου. Αυτό το μάθημα διάρκειας 90 λεπτών εστιάζει σε ποικιλία ειδικών κινήσεων, στις τεχνικές ευθυγράμμισης και σε συμβουλές πάνω στην ανατομία. Σχεδιασμένο για να χτίσεις τη δύναμη και τη σιγουριά που είναι απαραίτητη για να ξεκινήσεις την πτήση και να φτάσεις νέα ύψη στο στρώμα σου! **Mini CV:** Ο Brent Laffoon, μαθητής και δάσκαλος με πάθος, ηγείται του Teacher Trainer της Pure Yoga στη νότια Καλιφόρνια. Η προσήγεια της προσωπικότητάς του, η ενθαρρυντική του αντιμετώπιση και η μοναδική προσέγγιση του στη Yoga έχει κάνει τα μαθήματα του δημοφιλή ανάμεσα στους yogis όλων των επιπέδων διεθνώς.

Δηλώσεις συμμετοχής στη Reception του Club.

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



- A** ΔΕΥΤΕΡΑ 19/3, 16:00-17:30, Pilates Studio
- G** ΤΕΤΑΡΤΗ 21/3, 16:30-18:00, Body & Mind Area
- M** ΚΥΡΙΑΚΗ 18/3, 13:00-14:30, Studio 1

## CHARITY4U 2018

Σε προσκαλούμε να ενημερωθείς για τις νέες δράσεις της ΜΚΟ «Αθλητισμός για όλους» και για να γνωρίσεις τους νέους **#Charity4U Ambassadors** για το 2018, που θα στηρίξουν τους αθλητές: **Κατερίνα Δίβαρη, Νίκο Παπαγγελή & Κωνσταντίνο & Μάριο Γράψα.**



- A** ΤΕΤΑΡΤΗ 21/3, 17:30, HP Café

## HYDRA'S TRAIL

Η ομάδα των Holmes Place θα βρίσκεται στο γνωστό αγώνα Ορεινού Τρεξίματος Hydra's Trail! Εσύ; Δήλωσε τη συμμετοχή σου στο site [www.hydratrail.gr](http://www.hydratrail.gr)

ΣΑΒΒΑΤΟ 31/3 έως ΚΥΡΙΑΚΗ 1/4, Ύδρα