

MAY

EVENTS CALENDAR

Μάιος! Ο τελευταίος μήνας της Άνοιξης έφτασε γεμάτος ενέργεια και δυναμισμό. Τα Holmes Place, πιστά στις προσδοκίες σου, γεμάτα διάθεση & ενέργεια, έχουν ετοιμάσει events που θα σε απογειώσουν με αποκορύφωμα το 4th Holmes Place Fitness Festival!



4TH HOLMES PLACE FITNESS FESTIVAL 2018

Το μεγαλύτερο Fitness Festival της πόλης επιστρέφει! Δήλωσε συμμετοχή για σένα και τους φίλους σου και εξασφάλισε θέσεις στο πιο hot fitness event της σεζόν! Όλα τα σύγχρονα fitness trends σε όλες τις κατηγορίες ομαδικών προγραμμάτων από τους καλύτερους και πιο καταξιωμένους Instructors που υπόσχονται ρυθμούς που θα σε... ξεσηκώσουν, στην πιο μεγάλη γιορτή του Fitness!

9 4 4 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/5 - ΚΥΡΙΑΚΗ 20/5

ΚΥΡΙΑΚΗ 13/5 -ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΜΗΤΕΡΑΣ

Μοναδικά προγράμματα για να γιορτάσεις τη σημαντική αυτή ημέρα με την μητέρα σου ή το παιδί σου!



Swim Better with your MOM

Κολύμπι για μαμάδες και παιδιά!!! Παιχνίδια στο νερό με στεφάνια & σανίδες για ένα ξέφρενο Κυριακάτικο πρωινό, με την πιο όμορφη παρέα!



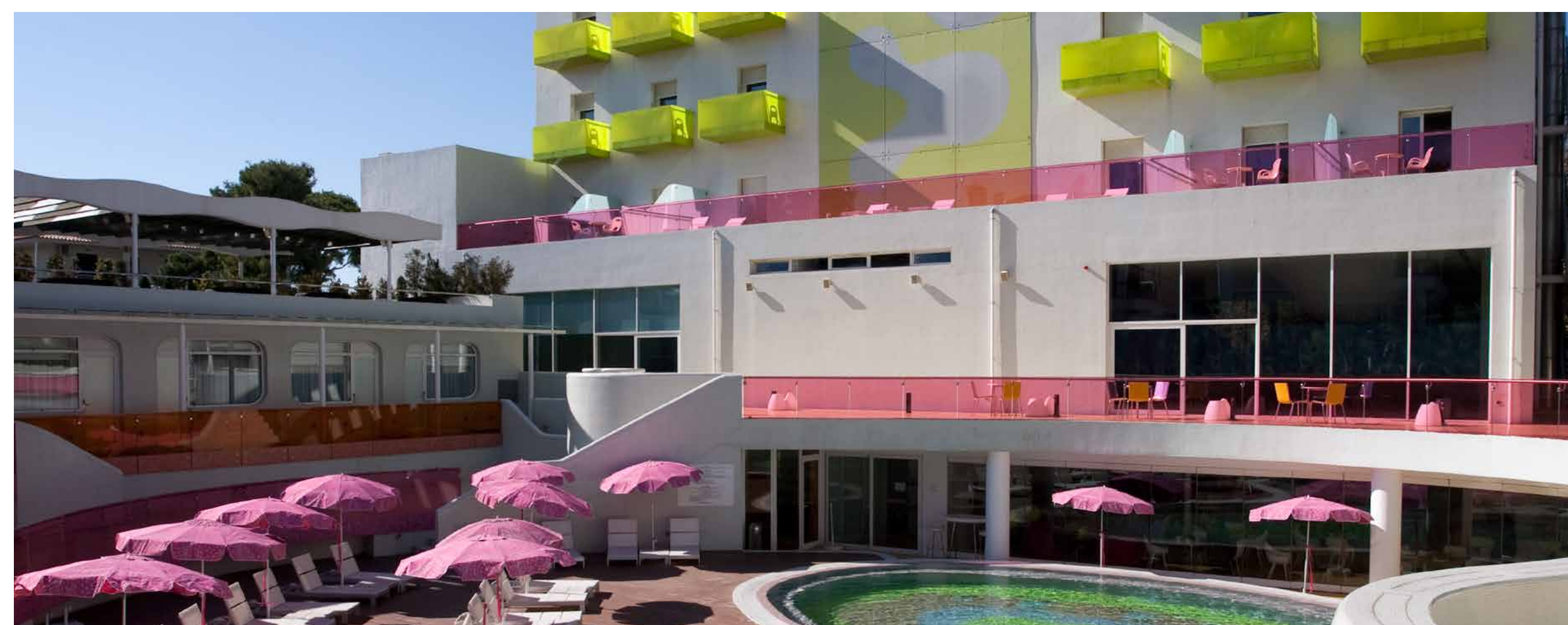
Special Yoga Class for Mother's Day

Μία ξεχωριστή πρακτική Yoga, για να απολαύσεις παρέα με την μητέρα σου. Ηρεμία, ενδυνάμωση, αναπνοή, ευθυγράμμιση!



SEMIRAMIS BALANCE DAY

All Day Fitness Event powered by Holmes Place, στο Semiramis Hotel, στην Κηφισιά! Δήλωσε συμμετοχή στην Reception του Club και απόλαυσε μια μέρα με τα αγαπημένα σου μαθήματα από τους καλύτερους instructors των Holmes Place. **Κόστος Συμμετοχής: 25€.**



ΚΥΡΙΑΚΗ 6/5, 11:00-19:00, Semiramis Hotel, Κηφισιά

SEMIRAMIS

11:30 - 12:20	Airfit
12:30 - 13:20	Cycling Class 1
13:30 - 14:20	Cycling Class 2
14:30 - 15:20	Aqua Class
15:30 - 16:00	Surfset Fitness 1
16:00 - 16:30	Surfset Fitness 2
16:30 - 17:00	Surfset Fitness 3
15:30 - 16:20	Yoga Class
16:30 - 17:20	Pilates Class
16:30 - 17:15	Cross Training 1
17:15 - 18:00	Cross Training 2
18:00 - 18:50	Stretch Your Limits
All Day	Ping-Pong Tournament

ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ
ΕΣΟΔΩΝ ΘΑ
ΔΙΑΤΕΘΟΥΝ ΓΙΑ
ΤΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ ΤΟΥ

Charity 4U

SPETSATHLON

Τα Holmes Place, πιστά στο ραντεβού τους, θα βρίσκονται ακόμα μία χρονιά στις Σπέτσες για να στηρίξουν το μεγαλύτερο αγώνα τριάθλου στην Ελλάδα, το Spetsathlon! Την Παρασκευή 11 Μαΐου μην χάσετε το Twilight Run, όπου τρέχουμε μία υπέροχη διαδρομή 3km, χωρίς χρονομέτρηση με συμβολικό κόστος 3 έως 5€, ενώ τα έσοδα θα διατεθούν για τους σκοπούς Charity4U. Be there!

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/5 ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 13/5,

11:30-12:10 & 12:30-13:10 & 13:30-14:10, Σπέτσες



9 14:00-15:00, Pool Area

4 11:00-12:00, Pool Area

4 10:00- 12:00 Pool Area

9 13:00-13:50, Body & Mind Area

4 14:00-14:50, Studio 1

4 13:10- 14:00, Studio 1