

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ! Ο τελευταίος μήνας του Φθινοπώρου έφτασε και είναι αφιερωμένος στην κίνηση, την ευλυγισία και την ευκαμψία! Ένας μήνας γεμάτος events με θετική ενέργεια, δυναμισμό και αποφασιστικότητα! Motto μας... *Move. Define. Align!*

MOVE



Art of Movement

Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΟΥ ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΕΙ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ! Οι πιστοποιημένοι Running Trainers μας θα σε βοηθήσουν να κάνεις το χόμπι σου με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ασφάλεια, είτε είσαι αρχάριος, είτε είσαι προχωρημένος και τρέχεις εντατικά. ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 30’

ΤΡΙΤΗ 14/11 & 21/11, 18:00-18:30, Gym Area, Instructor: Χρήστος Στεφανής

ΔΕΥΤΕΡΑ 6/11, 13/11, 20/11 & 27/11, 20:00-20:30, Gym Area, Instructor: Βασιλική Παραβάντη

ΔΕΥΤΕΡΑ 6/11, 13/11, 20/11 & 27/11, 17:00-17:30, Gym Area, Instructor: Εμμανουέλα Κωστάκη

Pilates for Runners

Βελτίωσε τις επιδόσεις σου στο τρέξιμο με το Pilates for Runners! Θα σου προσφέρει μια προπόνηση ολιστική, συνδέοντας το νου με το σώμα, βελτιώνοντας την ισορροπία και την ιδιοδεκτικότητα σου, δυναμώνοντας τους μύες του κορμού σου και τα πέλματα. Δοκίμασέ το!

ΤΡΙΤΗ 7/11, 21:00-21:30, Gym Area, Instructor: Σοφία Γκόντζη

ΠΕΜΠΤΗ 2/11 & 9/11, 20:30-21:00, Gym Area, Instructor: Νίκος Φλωράκης

ΠΕΜΠΤΗ 2/11 & ΣΑΒΒΑΤΟ 11/11, 16:30-17:00, Xpress Area, Instructor: Κική Μαθιοπούλου

After Marathon Stretching

Μετά από έναν αγώνα δρόμου δεν ξεχνάμε ποτέ τις διατάσεις! Μην χάσεις λοιπόν, τα μαθήματα με τις απαραίτητες διατάσεις, που δημιουργήσαμε για όλους εσάς που τρέξατε στους αγώνες δρόμου του Αυθεντικού Μαραθωνίου της Αθήνας.

ΔΕΥΤΕΡΑ 13/11, 18:00-20:00, Gym Area

ΔΕΥΤΕΡΑ 13/11, All Day, Gym Area

ΔΕΥΤΕΡΑ 13/11, ΤΡΙΤΗ 14/11 & ΠΕΜΠΤΗ 15/11 09:15-09:30 & 18:30-18:45, Gym Area

Resist CYBA

Μία προπόνηση που περιλαμβάνει ποικιλία ασκήσεων με χρήση ελαστικών αντιστάσεων. Ο μετρ του είδους Στέφανος Κουζούνης θα σε μυήσει σε αυτόν τον εξαιρετικό τρόπο εκγύμνασης όλου του σώματος!!! Μην το χάσεις!

ΠΕΜΠΤΗ 2/11, 13:00-13:50, Studio 1

ΤΕΤΑΡΤΗ 1/11, 12:00-12:50, Move Well Area

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/11, 13:00-13:50, Studio 1

DEFINE



SPARTANS

Το πιο σύγχρονο και δυναμικό μάθημα στη λειτουργική προπόνηση, το Spartans, συνεχίζεται ανανεωμένο! Συνδυασμός ασκήσεων για καρδιοαναπνευστική βελτίωση, αλλά και βελτίωση της μέγιστης δύναμης ώστε να γυμνάσεις όλες τις μυϊκές ομάδες. Ο ρυθμός και η ένταση ανεβαίνουν σε πολύ υψηλά επίπεδα, όπως και οι καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές. Μην χάσεις το Relaunch με τους καλύτερους του είδους! Πρόλαβε και κλείσε τη θέση σου στη Reception του Club.

ΣΑΒΒΑΤΟ 25/11, 13:00 - 13:50, Studio 1

ΣΑΒΒΑΤΟ 25/11, 13:00-13:50, Move Well Area

ΣΑΒΒΑΤΟ 25/11, 11:00-11:50, Lobby Area

SP



Circuit Pilates

Μία διασκεδαστική & υψηλής ενέργειας προπόνηση σε σταθμούς, θα σου δώσει το σώμα που πάντα ονειρευόσουν!

ΣΑΒΒΑΤΟ 18/11, 13:00-13:50, Studio 1, Instructors: Ξένια Δεληδήμου-Νικόλας Παπαδάτος

ΤΡΙΤΗ 14/11, 9:00-9:50, Body & Mind Area, Instructor: Όλγα Χριστοφορίδου

ΤΕΤΑΡΤΗ 22/11, 8:00-8:50, Studio 1, Instructor: Άννα Διονυσιοπούλου

Go with the flow

Ένα μάθημα ροής όπου η κίνηση δένει με την αναπνοή και δημιουργεί θερμότητα στο σώμα βοηθώντας στη βελτίωση της ευλυγισίας και της ενδυνάμωσης, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην καλύτερη συγκέντρωση και ηρεμία του νου. Μην το χάσεις!

ΠΕΜΠΤΗ 16/11, 21:00-21:50, Studio 1, Instructor: Άντα Στυλιανίδου

ΠΕΜΠΤΗ 23/11, 19:00-19:50, Body & Mind Area

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24/11, 8:00-8:50, Studio 1, Instructor: Νίκος Φλωράκης

ALIGN



YIN YOGA με τον David Kim

Δήλωσε συμμετοχή στο αποκλειστικό Yin Yoga μάθημα που θα πραγματοποιηθεί στα Holmes Place Clubs, με special guest teacher από τις ΗΠΑ, τον ξεχωριστό David Kim! Η Yin Yoga είναι μάθημα, που απευθύνεται σε όλους και αποτελείται από μια σειρά καθιστών παθητικών θέσεων με μεγάλη διάρκεια παραμονής, οι οποίες δουλεύουν κυρίως στο κάτω μέρος του σώματος - ισχία, πύελος, εσωτερικό μέρος των μηρών, κατώτερο σημείο της σπονδυλικής στήλης. **Κόστος Συμμετοχής:** Μέλη: 10€, Μη Μέλη: 15€. Δήλωσε τη συμμετοχή σου στη Reception του Club.

ΠΕΜΠΤΗ 2/11, 21:00-22:30, Studio 1

ΤΕΤΑΡΤΗ 8/11, 16:00-17:30, Body & Mind Area

ΔΕΥΤΕΡΑ 6/11, 16:00-17:30, Pilates Studio

Aqua Pilates

Συνδιάζουμε όλα τα οφέλη του pilates με τα οφέλη της άσκησης μέσα στο νερό για ένα μάθημα που χρησιμοποιεί το βάρος του σώματος αλλά και ελαστικές αντιστάσεις.

ΤΡΙΤΗ 7/11, 15:00-15:50, Pool Area, Instructor: Λιλή Σακούλη

ΠΕΜΠΤΗ 16/11, 12:00-12:50, Pool Area, Instructor: Γεωργία Δασκαλάκη

ΤΡΙΤΗ 14/11, 13:00-13:45, Pool Area, Instructor: Δώρα Τσιμλιαράκη

Antigravity Restorative

Ένα μάθημα Antigravity σε πιο ήπια & θεραπευτική μορφή. Το σώμα επιπλέει μέσα στο hammock, μέσα από μία σειρά στροφικών και διατατικών κινήσεων με αποτέλεσμα να βοηθάει στο άνοιγμα των γοφών και της σπονδυλικής στήλης με πιο ήπιο τρόπο.

ΣΑΒΒΑΤΟ 11/11, 11:00-11:50, Studio 2, Instructor: Ναστάζια Χατζή

Surfset Pilates

Ένα μάθημα ιδανικό για την ενεργοποίηση όλων των μυϊκών ομάδων, ενίσχυση της ισορροπίας και ενδυνάμωση του κέντρου (core). Μια άκρως δυναμική και ταυτόχρονα διασκεδαστική πρόταση εκγύμνασης για όλους τους σωματότυπους.

ΠΕΜΠΤΗ 16/11, 10:00- 10:50, Move Well Area, Instructor: Ελένη Καλλή

IN-TRINITY

1. “Flow like a wave”: Ένα μάθημα με ροή, πάνω στην σανίδα του IN-TRINITY, όπου οι ασκήσεις της μεθόδου Pilates συνδυάζονται αρμονικά με τις asanas από Yoga.

2. “Ballet flex & fitness”: Ένα μάθημα ενδυνάμωσης και βελτίωσης της ευλυγισίας, μέσα από κινήσεις-ασκήσεις του μπαλέτου, πάνω στην σανίδα του IN-TRINITY. Μέγιστος αριθμός συμμετοχών:6 άτομα

Flow like a wave
ΤΕΤΑΡΤΗ 15/11, 17:00-17:50, Pilates Studio, Instructor: Λία Οραβάλου
Ballet flex & fitness
ΠΕΜΠΤΗ 23/11, 20:00-20:50, Instructor: Τάνια Μείμαριδη

Vichy Days

Μην ξεχάσεις να κλείσεις το ραντεβού σου στο Holmes Place Spa για να απολαύσεις μία δωρεάν θεραπεία Vichy, προσαρμοσμένη στις δικές σου ανάγκες.

ΔΕΥΤΕΡΑ 6/11, Holmes Place Spa

VICHY
LABORATOIRES

Charity4U Celebration

Με μεγάλη χαρά σας προσκαλούμε να ενισχύσετε και εσείς την πρωτοβουλία της Holmes Place και να τιμήσουμε όλοι μαζί τους Ambassadors και αθλητές του #Charity4U σε ένα ξεχωριστό Celebration, όπου τα έσοδα θα διατεθούν στο ΜΚΟ “Αθλητισμό για όλους”. Ατομική πρόσκληση: 30€ Τιμή διπλής πρόσκλησης: 50€

Προμηθευτείτε τις προσκλήσεις από τη Reception του Club

ΤΡΙΤΗ 28/11, 20:30, Γκαλερί Ζουμπουλάκη (Αγαθοδαίμονος 37 & Ορέστου 1, Πετράλωνα)



MEMBERS’ WORKSHOPS

Η HOLMES PLACE ACADEMY παρουσιάζει τα MEMBERS’ WORKSHOPS του Νοεμβρίου με ποικιλία και ενδιαφέρουσα θεματολογία για τα μέλη των HOLMES PLACE CLUBS και τους φίλους τους! Πρόκειται για κύκλους εκπαίδευσεων, διάρκειας 2 ωρών, που συνδυάζουν την επιστημονική προσέγγιση και την πρακτική εξάσκηση με κατανοητό τρόπο ενισχύοντας τις γνώσεις σου! ΔΕΣ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΑ WORKSHOPS:

Core & ABS Myths & Facts Workshop

ΚΥΡΙΑΚΗ 19/11, 13:00-15:00, Studio 1, Δημήτρης Κανδής

Heart Rate Zones Workshop

ΤΕΤΑΡΤΗ 22/11, 19:30- 21:30, Studio 2, Ναστάζια Χατζή - Μάνος Τζουλιαδάκης

Swim like a PRO

ΣΑΒΒΑΤΟ 25/11, 14:00-16:00, Move Well Area, Άντρεα Βεντούρη & Παναγιώτης Δημόπουλος

Μέλη: 5€ / Μη μέλη: 10€

ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ RECEPTION ΤΟΥ CLUB, Ή ΣΤΟ infoacademy@holmesplace.gr

HOLMES PLACE ANNIVERSARY CLASSES

Flystick class

Το Flystick και η τεχνική του ιδρύθηκε το 2013 απο τον Boaz Nahaissi, ιδρυτή και διευθυντή του School of Movement, που βρίσκεται στο Τελ Αβίβ. Η ανακάλυψη του Flystick, τον οδήγησε να επινοήσει νέους τρόπους κίνησης της σπονδυλικής στήλης που θα σε κάνουν να νιώσεις χαρά και ανακούφιση. Με την χρήση του stick και των διαφορετικών κινήσεων, ανακουφίζεις και επαναφέρεις την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης σου ενώ συγχρονίζεις τη μυϊκή συναρμογή μέσα από διαφορετικές τεχνικές αναπνοής. Δοκίμασε το!

ΔΕΥΤΕΡΑ 10:00-10:50, Studio 1

ΠΕΜΠΤΗ 10:00-10:50, Studio 1

ΤΕΤΑΡΤΗ 11:00-11:50, Move Well Area
Instructor: Νένα Αναστοπούλου



15 Ways to train with us

Μια κυκλική διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης που χαρίζει δύναμη, βελτιώνει την αντοχή, αυξάνει την ευλυγισία, τονώνει όλο το μυϊκό σύστημα και νικά τη μονοτονία, χάρη στις διαρκείς εναλλαγές των ασκήσεων. Μάθε τα όρια σου και ξεπέρασέ τα σε ένα μάθημα ειδικά σχεδιασμένο για να γιορτάσουμε τα 15 χρόνια των Holmes Place!!!

ΠΕΜΠΤΗ 18:00-18:50, Studio 1

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00-10:50, Studio 1

ΤΡΙΤΗ 10:00-10:50, Move Well Studio

