

OCTOBER

EVENTS CALENDAR

Το Φθινόπωρο μπήκε πλέον για τα καλά... Έχεις ήδη ξεκινήσει δυναμικά τις προπονήσεις σου και η γυμναστική έχει γίνει προτεραιότητα για σένα. Τα Holmes Place, πιστά στις προσδοκίες σου, είναι εδώ για να σε βοηθήσουν να φτάσεις τους στόχους σου και να σου υπενθυμίσουν πως η γυμναστική είναι μια όμορφη καθημερινή συνήθεια!



OPEN HOUSE WEEKEND

Στα Holmes Place μας αρέσουν οι παρέες! Με καλή παρέα η άσκηση γίνεται διασκέδαση και μας προσφέρει όμορφες εμπειρίες και αξέχαστες αναμνήσεις στο ταξίδι προς την ευεξία... Σε προσκαλούμε το Σαββατοκύριακο 13-14 Οκτωβρίου, σε ένα OPEN HOUSE για να γυμναστείς με παλιούς και καινούργιους φίλους, να δοκιμάσεις νέα προϊόντα & υπηρεσίες και να δώσεις φρέσκια πνοή στο fitness σου!

Πρόγραμμα Open House Weekend στις Reception του Club.



ΣΑΒΒΑΤΟ 13/10 & ΚΥΡΙΑΚΗ 14/10, All Day

SKIN CARE FOR EVERYBODY!

Τα Holmes Place Spa καλωσορίζουν τα Natura Spa Factory και σου προσφέρουν μια νέα συλλογή οργανικών προϊόντων και θεραπειών Spa για το πρόσωπο και το σώμα. Κλείσε το ραντεβού σου στη Reception του Spa και δοκίμασε τις νέες θεραπείες δωρεάν!



A G M ΣΑΒΒΑΤΟ 13/10 & ΚΥΡΙΑΚΗ 14/10, HOLMES PLACE SPA

HAPPY BIRTHDAY HOLMES PLACE ATHENS!

Το Holmes Place Athens γίνεται 13 και το γιορτάζει! Μην χάσεις μία ημέρα γεμάτη happy endings & δραστηριότητες που θα σε γυμνάσουν και θα σε διασκεδάσουν!

Do you feel lucky? Lucky 13!

A ΤΡΙΤΗ 23/10, All Day



EAT WELL, FEEL WELL!

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής! Μια μέρα που σου θυμίζει πόσο σημαντική είναι η διατροφή για την υγεία σου και την εμφάνιση σου. Οι Διατροφολόγοι του Club θα σε περιμένουν μαζί με τα παιδιά σου για να σας δώσουν χρήσιμες συμβουλές, αλλά και για να μαγειρέψετε και να γευτείτε υγιεινά και λαχταριστά παιδικά σνακ!



A G M ΤΡΙΤΗ 16/10, 5:30-19:00, Holmes Place Café

STOP OSTEOPOROSIS!

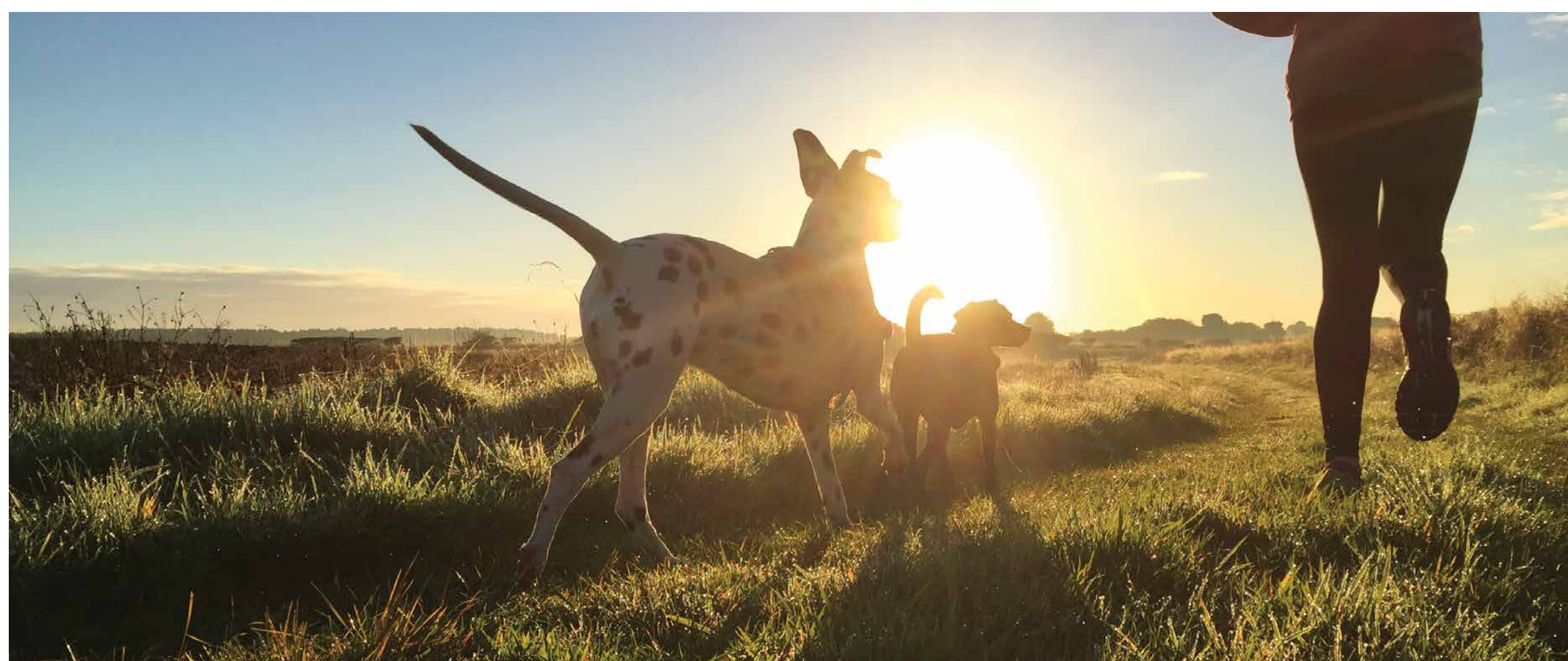
Την **Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης**, μην χάσεις ένα special class ειδικά σχεδιασμένο για να μείωση της οστικής απώλειας, μυϊκή ενδυνάμωση, αλλά και διατήρηση της οστικής πυκνότητας.



ΣΑΒΒΑΤΟ 20/10, Xpress Area, **A** 13:30-14:15, **G** 11:00-11:45, **M** 13:00-13:45

MORNING RUN WITH YOUR DOG!

Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων και το γιορτάζουμε με ένα fun run σε όμορφες διαδρομές παρέα με την καλύτερη συντροφιά, τον σκύλο μας. Μην το χάσεις!



ΠΕΜΠΤΗ 4/10, 8:00-9:30

M Ραντεβού στο Κτήμα Συγγρού (μεγάλο parking, είσοδος Λεωφ. Κηφισίας)

A Ραντεβού στο Lobby του Club

G Ραντεβού στη Reception του Club

AQUA ZUMBA IN PINK!

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Μαστού**, τα Holmes Place σε συνεργασία με την COCO-MAT διοργανώνουν ένα μάθημα Aqua Zumba in Pink! Ένα μάθημα αφιερωμένο στις γυναίκες, την πρόληψη και τη σωστή ενημέρωση. Η COCO-MAT στα πλαίσια της κοινωνικής της ευθύνης και του "Pillow Positive Project", θα προσφέρει με κάθε συμμετοχή ένα μαξιλαράκι καρδιάς στο νοσοκομείο Mediterraneo στην Αθήνα. Σκοπός της είναι να στηρίξει γυναίκες, που έχουν υποστεί χειρουργική επέμβαση εξαιτίας του καρκίνου του μαστού. Κόστος συμμετοχής: 5€



Πέμπτη 25/10, Pool Area, **A** 13:45-14:30, **G** 12:00-12:45, **M** 16:00-16:45