

EVENTS CALENDAR

Στα Holmes Place υποδεχόμαστε την καινούργια σεζόν με ανανεωμένα προγράμματα, νέες υπηρεσίες και παροχές, αλλά πάνω από όλα με χαμόγελο, καλή διάθεση, γεμάτοι ενέργεια και όρεξη για νέα ξεκινήματα, ώστε να σου προσφέρουμε ακόμα περισσότερες στιγμές ευεξίας, ποιοτικής άθλησης και αξέχαστων εμπειριών.



XPRESS 4X4! Fast. Fun. Effective.

Back-to-back Xpress Classes για την απόλυτη προπόνηση με μέγιστα αποτελέσματα και πολλή διασκέδαση. Μόλις ακούσεις το κουδούνάκι από τον Trainer του Gym σου, λάβε θέση για μια ανεπανάληπτη 4X4 προπόνηση!

A ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8:15, 14:15, 18:15 & 20:15
ΣΑΒΒΑΤΟ 11:15, 14:15 & 17:15, ΚΥΡΙΑΚΗ 11:15 & 16:15,
All Month, Xpress Area

G ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8:15, 14:15, 19:15 & 20:15
ΣΑΒΒΑΤΟ 11:15, 13:15 & 18:15, ΚΥΡΙΑΚΗ 12:15 & 14:15,
All Month, Xpress Area

M ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8:15, 10:15, 17:15 & 19:15
ΣΑΒΒΑΤΟ 09:15, 11:15 & 17:15, ΚΥΡΙΑΚΗ 10:15 & 12:15,
All Month, Xpress Area

New signature class

BALLET FLOW

Το Ballet Flow είναι το ολοκαινούριο μάθημα των Holmes Place που συνδυάζει βασικές τεχνικές μπαλέτου με προσθήκη στοιχείων fitness. Έχει διάρκεια 50 λεπτά και προσφέρει έναν συνδυασμό στοιχείων κλασικού χορού με μοντέρνες αθλητικές κινήσεις. Η μουσική και η μετακίνηση στο χώρο θα απογειώσει τις αισθήσεις σου, δημιουργώντας μια ανεπανάληπτη εμπειρία γεμάτη συναισθήματα! Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα ασκουμένων.



A ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ 11:00-11:50 & ΠΕΜΠΤΗ 16:00-16:50, Studio 1

G ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ 20:00-20:50 & ΠΕΜΠΤΗ 19:00-19:50, Body & Mind Area

M ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ 18:00-18:50, Studio 2 & ΤΕΤΑΡΤΗ 10:00-10:50, Studio 1

RUN & SWIM FOR A GOOD CAUSE!

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φιλανθρωπίας μη χάσεις ένα ξεχωριστό event που θα σε γυμνάσει για καλό σκοπό. Έλα να τρέξεις ή να κολυμπήσεις και εμείς θα μετατρέψουμε τα χιλιόμετρα που θα διανύσεις σε ώρες εργασίας για εθελοντισμό! Δήλωσε τη συμμετοχή σου στους Gym Trainers.



A **G** **M** ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5/9, ALL DAY, Gym Area & Pool Area

SWIM AROUND SPETSES

Sold out!

Μια κολυμβητική πρόκληση για φιλανθρωπικό σκοπό, όπου ομάδες από ένα έως και τρία άτομα θα κολυμπήσουν τον γύρο του νησιού, συνοδευόμενοι από ένα σκάφος. Το σύνολο των εσόδων του αγώνα θα δοθεί στο Charity4U!



ΣΑΒΒΑΤΟ 1/9, Σπέτσες

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς μη χάσεις τα ωραιότερα events που θα "γυμνάσουν" την καρδιά σου!



20' Running Cardio Blast

Σε περιμένουμε σε μία διαφορετική καρδιοαναπνευστική προπόνηση με ασκήσεις Functional. Μην το χάσεις!

ΤΡΙΤΗ 25/9, Gym Area **A** 10:30 & 13:30, **G** 11:00 & 16:00 & 18:00, **M** 09:30 & 20:30

A Journey of a Thousand Miles Begins with a Single Step!

Αγαπάς τις προκλήσεις; Αν ναι, πάρε τον βηματομετρητή σου, κάνε όσα περισσότερα βήματα μπορείς και κέρδισε ένα δώρο έκπληξη. Δήλωσε τη συμμετοχή σου στους Gym Trainers.

ΤΕΤΑΡΤΗ 26/9, Gym Area **A** 17:00-20:00, **G** 17:00-20:00, **M** ALL DAY

Protect your Heart

Είναι γνωστό ότι τα Ω3 λιπαρά οξέα βοηθούν την καρδιά! Μπορείς και εσύ να τα συμπεριλάβεις στη διατροφή σου με απλές συνταγές που θα σου δείξουν οι Διατροφολόγοι μας σε συνεργασία με τα Holmes Place Café.

ΤΕΤΑΡΤΗ 26/9, Café **A** 12:00-14:00, **G** 18:00-19:30, **M** 18:00-20:00

#MyHealthPromise

Ο γιατρός του club θα σε περιμένει για ένα καρδιολογικό έλεγχο, αλλά και για συμβουλές πρόληψης για τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Ειδική τιμή: 10€

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28/9, Doctor's Office **A** 16:00-20:00, **G** 9:00-12:00 & 17:00-20:00, **M** 16:00-20:00

Heart Opening Yoga

Μάθημα Yoga με θέσεις (κυρίως ανάστροφες) που δημιουργούν τις κατάλληλες προϋποθέσεις για καλύτερη αναπνοή. Επανατοποθετεί τους ώμους σε πιο όρθια θέση μεγαλώνοντας το θώρακα και κατεπέκταση τη χωρητικότητα των πνευμόνων για Οξυγόνο. Be there!

ΚΥΡΙΑΚΗ 30/9,

A 10:30-11:20, Studio 1, **G** 14:30-15:20, Move Well Area, **M** 13:15-14:05, Studio 2



UNDER ARMOUR RUN KIFISIA CITY CHALLENGE

Αγώνες δρόμου Ημιμαραθωνίου, 10km & 5km στους δρόμους την Κηφισιάς.

Δήλωσε τη συμμετοχή σου στο <https://underarmour.unlimitedsport.gr/>

ΚΥΡΙΑΚΗ 23/9, 8:45, Κηφισιά