

TABATA CHALLENGE

Ένα έντονο καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα με υψηλές ενεργειακές απαιτήσεις που χωρίζει την προπόνηση σε διακριτά χρονικά διαστήματα άσκησης και διαλλείματος (20 δευτερόλεπτα άσκηση - 10 δευτερόλεπτα ξεκούραση). Έχει αποδειχτεί ότι τα οφέλη αυτού του τύπου άσκησης είναι πολύ μεγάλα τόσο σε θέματα δύναμης και εκρηκτικότητας όσο και αντοχής. Δοκιμάστε το!!

CROSS TRAINING

Ένα καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα που συνδυάζει τη γρήγορη εναλλαγή των ασκήσεων με στόχο την αερόβια προσαρμογή και τη μυϊκή ενδυνάμωση όλου του σώματος. Συστήνεται ανεπιφύλακτα σε όλους αφού δεν απαιτεί εξοικείωση με χορογραφίες και πολύπλοκους συνδυασμούς βημάτων. Το θερμόμετρο ανεβαίνει, το ίδιο και οι σφυγμοί. Οι ασκήσεις διαδέχονται η μία την άλλη σε ρυθμούς καταϊσχυριστικούς. Ξεπεράστε τα όριά σας!!

ROCK YOUR ABS

Μισάωρο πρόγραμμα κοιλιακών με όλες τις μεθόδους εκγύμνασης. Ισομετρικές και πλειομετρικές ασκήσεις, με εναλλαγές ρυθμού και ποικιλία τοποθετήσεων του σώματος. Μεθοδική και προοδευτική επιβάρυνση με χρήση εξοπλισμού με ένα άκρως ειδικό και εξειδικευμένο ασκησιολόγιο για την ευρύτερη περιοχή της κοιλιάς.

MIB

Μάθετε το μυστικό για τέλειους γλουτούς! Ένα σύντομο αλλά έντονο μάθημα διάρκειας 30' για άμεσα αποτελέσματα. Προσαγωγοί, απαγωγοί, γλουτιαίοι είναι μερικές από τις μυϊκές ομάδες των ποδιών που θα δεχτούν τα μέγιστα ερεθίσματα. Ένα αποκλειστικό μάθημα της Holmes Place για κάθε επίπεδο, με στόχο τη βελτίωση της δύναμης, καθώς και της εμφάνισης των κάτω άκρων.

ACTIVATE

Ένα χαρούμενο πρόγραμμα συνολικής προετοιμασίας του σώματος, χαμηλής έντασης και χαμηλής πολυπλοκότητας. Αποτελεί ένα πλήρες μάθημα 30 λεπτών, στο οποίο η προπόνηση ενδυνάμωσης εναλλάσσεται με την αερόβια προπόνηση.

SPARTANS

Ένα ακόμα αποκλειστικό μάθημα της Holmes Place! Λειτουργική προπόνηση για όλο το σώμα με συνδυασμό ασκήσεων για καρδιοαναπνευστική βελτίωση, καθώς και για τη βελτίωση της μέγιστης δύναμης. Ότι πιο σύγχρονο από άποψη εξοπλισμού και διδασκαλίας! Απευθύνεται σε προχωρημένο επίπεδο ασκουμένων που δεν θα διστάσουν να ξεπεράσουν τα όριά τους!

AIRFIT

Ένα αποκλειστικό μάθημα της Holmes Place που περιλαμβάνει ασκήσεις πάνω σε τραμπολίνο! Τόσο η ένταση όσο και η ροή των ασκήσεων θα σας κάνουν να γυμνάσετε όλο το σώμα, δίνοντας έμφαση στις μυϊκές ομάδες των ποδιών και των κοιλιακών. Ίσως ο πιο διασκεδαστικός και αποτελεσματικός αερόβιος τρόπος άσκησης. Δοκιμάστε το!

BODY PUMP™

Το Body Pump™ είναι έμπνευση της LESMILLS INTERNATIONAL. Κανένα άλλο πρόγραμμα Functional training στον κόσμο με μπάρες στην αίθουσα δεν μπορεί να συγκριθεί με το Body Pump™. Οι συνδυασμοί στις ασκήσεις με βάρη το διατηρούν εδώ και χρόνια στο θρόνο του βασιλιά της αίθουσας ομαδικών. Δοκιμάστε το, θα γίνει το αγαπημένο σας!

BODY COMBAT™

Το εκρηκτικά ενεργητικό αυτό πρόγραμμα είναι εμπνευσμένο από διάφορες πολεμικές τέχνες και ενσωματώνει στοιχεία από το Karate, το Boxing, το Tae Kwon Do, το TaiChi και το MuayThai. Συνοδεύεται από ξεσηκωτική μουσική και ισχυρούς instructors-πρότυπα. Χρησιμοποίησε τα strike, punch, kick και kata για να κάψεις θερμίδες και να φτάσεις σε εξαιρετικά καλή σωματική κατάσταση!

PILATES

Εμπνευσμένο από τον JOSEPH PILATES, αυτό το μοναδικό πρόγραμμα με ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας βελτιώνει άμεσα τη σωστή στάση σώματος, την ελαστικότητα και την ισορροπία. Γίνετε πιο παραγωγικοί πνευματικά και σωματικά και βελτιώστε σημαντικά την ποιότητα της ζωής σας.

ADVANCED MAT PILATES

Ένα δυναμικό μάθημα Pilates που δίνει έμφαση στην ροή και την γρήγορη εναλλαγή των ασκήσεων. Η μεθοδικότητα και η σωστή καθοδήγηση θα σας κατευθύνουν με ασφάλεια σε πιο απαιτητικές ασκήσεις ανεβάζοντάς σας επίπεδο.

BASIC MAT PILATES & BARRE A TERRE

Ένα βασικό μάθημα Pilates εμπλουτισμένο με ασκήσεις από το barre a terre που δίνει έμφαση στη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος. Αρμονικές ασκήσεις στο πάτωμα με την τεχνική του μπαλέτου και του εκφραστικού χορού.

OUTDOOR PILATES

Ένα κλασικό μάθημα Pilates, που λαμβάνει χώρα κοντά στη φύση. Η φύση είναι η πιο ισχυρή πηγή για την προσωπική υγεία και καλή φυσική κατάσταση. Βασικές αρχές του Pilates είναι η ενδυνάμωση, η ευλυγισία και η σωστή αναπνοή. Ένας συνδυασμός που θα τονώσει όχι μόνο την σωματική, αλλά την συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση!

BARRE A TERRE

Συνδυασμός αρμονικών ασκήσεων στο πάτωμα με την τεχνική του μπαλέτου και του εκφραστικού χορού. Ένα μουσικοκινητικό μάθημα που στοχεύει στην επίτευξη της σωστής στάσης σώματος αλλά και της μυϊκής συναρμογής όλων των μερών του.

YOGA for STRENGTH & FLEXIBILITY

Βελτιώστε τη δύναμη και την ευλυγισία σας και απογειώστε την πρακτική σας! Σε αυτό το μάθημα θα δουλέψουμε με το βάρος του σώματος και θα περάσουμε από δυναμικές θέσεις που τονώνουν το μυοσκελετικό σύστημα και προσφέρουν γράμμωση και μυϊκή ενδυνάμωση. Επιπλέον θα ξυπνήσουμε τη σπονδυλική στήλη και όχι μόνο βοηθώντας το σώμα να διαταθεί και να χαλαρώσει ενισχύοντας την ευλυγισία και το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Η γιόγκα είναι μία ολιστική προσέγγιση σε έναν τρόπο ζωής και εξάσκησης του σώματος και του νου. Ελάτε να βιώσετε μια μοναδική εμπειρία ευεξίας και ισορροπίας στο τέλος της πρακτικής! Το μάθημα είναι κατάλληλο για όλους. Το μόνο που χρειάζεστε είναι η καλή σας διάθεση!

SPINNING - INDOOR CYCLING**Early Rise Spinning**

Πρωινό μάθημα Spinning με σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης και των παλμών για να ξυπνήσουμε το σώμα μας ιδανικά και να ενεργοποιήσουμε το μεταβολισμό μας για όλη τη μέρα!

Hills Power

Δυνατές ανηφόρες σε απαιτητικές διαδρομές που θα μας βοηθήσουν να δυναμώσουμε τα πόδια μας και να γίνουμε πιο αποτελεσματικοί όχι μόνο πάνω στο ποδήλατο αλλά και στην καθημερινότητα μας

Heartbeats Games

Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης με γρήγορα sprints και έντονες ανηφόρες για να δοκιμάσουμε τα όριά μας, να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση και να νιώσουμε αθλητές!

Long Run Spinning

Αερόβιας έντασης προπόνηση αντοχής σε μεγάλες ευθείες και με στόχο τη διατήρηση των παλμών μας μέσα στο εύρος της βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας μας και μεγιστοποίησης της καύσης του λίπους!

Better Together

Team teach μαθήματα, συνδιδασκαλίες με 2 instructors γιατί η προπόνηση παρέα παίρνει άλλη διάσταση, γίνεται πιο διασκεδαστική και πιο ευχάριστη!

ZUMBA®

Είναι ένα πρόγραμμα εκγύμνασης μόνο με χορό! Ενσωματώνει hip-hop, samba, salsa, merengue, mambo και χορευτικές κινήσεις Bollywood. Είναι το πιο διαδεδομένο μάθημα χορού σε όλο τον κόσμο με εκατομμύρια θαυμαστές!! Dance your way into fitness!

CORE & ABS XPRESS

15λεπτο πρόγραμμα ενδυνάμωσης του «πυρήνα» και των κοιλιακών μυών για σταθερότητα στην κίνηση και σωστή στάση σώματος

ABS & LEGS XPRESS

15λεπτο πρόγραμμα για τόνωση των κοιλιακών και καλοσχηματισμένα πόδια που κερδίζουν τις εντυπώσεις!

NRG XPRESS

15λεπτη κυκλική προπόνηση με τη χρήση του πιο σύγχρονου εξοπλισμού Fitness για εκγύμναση όλου του σώματος!

CARDIO COMBO XPRESS

15λεπτη αερόβια προπόνηση που συνδυάζει τρέξιμο στο διάδρομο και κωπηλατική. Μέγιστη τόνωση των άνω και κάτω άκρων.

PUMP YOUR STRENGTH XPRESS

15λεπτο πρόγραμμα ενδυνάμωσης με medicine balls. Συνδυασμός εκρηκτικότητας και δύναμης σε ένα διασκεδαστικό μάθημα.

AQUA XPRESS

15' ασκήσεις για ενδυνάμωση κοιλιακών και ποδιών

AQUA PILATES

Νιώστε τα οφέλη του pilates συνδυαζόμενα με τις ευεργετικές ιδιότητες του νερού.

AQUA TWINS

Δυναμικό δίδυμο γυμναστών για ένα άκρως απαιτητικό 45λεπτο μάθημα non stop!

ALL DAY TEST COOPER 12'

Διαλέξτε το πιο γρήγορο στυλ κολύμβησης που σας ταιριάζει και χρονομετρηθείτε για 12'.

AQUA ZUMBA

Salsa, rumba, Latin μέσα στο νερό. «Ότι πιο διασκεδαστικό με τον μετρ του είδους Δημήτρη Κανδρή».