



HOLMES PLACE



*Back to Life,  
Back to Fitness!*

## HOLMES PLACE EXPERIENCE

Τιμή €

### 4-WEEK FLEXI MEMBERSHIP

Η μικρότερης διάρκειας συνδρομή μας, με απεριόριστη πρόσβαση σε όλες τις εγκαταστάσεις των 3 Clubs μας, χρήση πισίνας, Jacuzzi & παροχή πετσετών για διάστημα 28 ημερών.

**85,0 €**

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΤΑΙΡΙΚΟ ΠΡΟΝΟΜΙΟ

0€ κόστος εγγραφής!

### ΔΩΡΟ

1 εβδομάδα γεμάτη fitness & wellness, στο Club της επιλογής σας!

ΑΡΧΙΚΗ ΤΙΜΗ

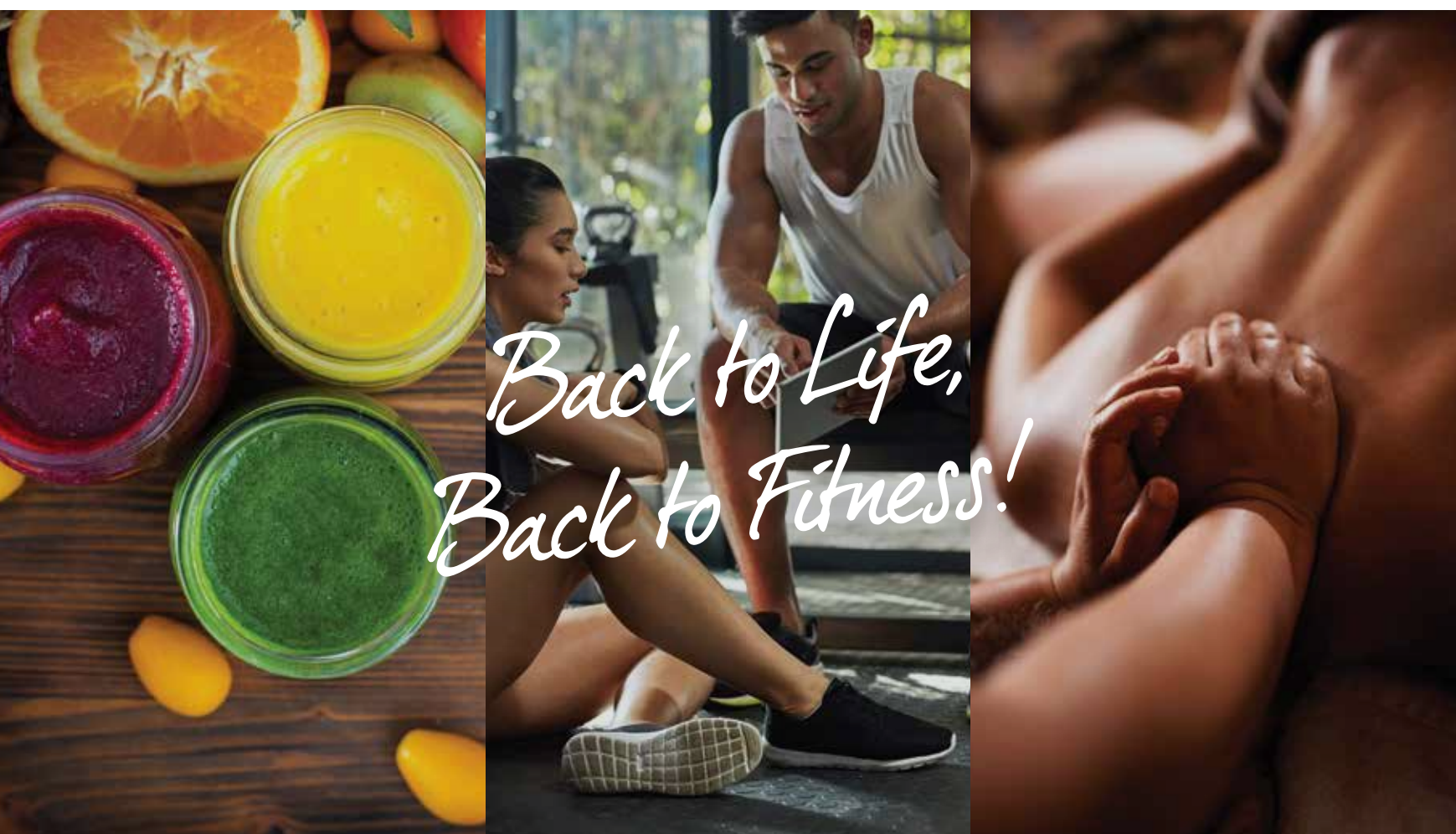
85,0 €

ΤΕΛΙΚΗ ΤΙΜΗ (0% ΕΚΠΤΩΣΗ)

**85,0 €**



HOLMES PLACE



*Back to Life,  
Back to Fitness!*

INDOOR HOLMES PLACE EXPERIENCE	Τιμή €
<b>4-WEEK FLEXI MEMBERSHIP</b> Η μικρότερης διάρκειας συνδρομή μας, με απεριόριστη πρόσβαση σε όλες τις εγκαταστάσεις των 3 Clubs μας, χρήση πισίνας, Jacuzzi & παροχή πετσετών για διάστημα 28 ημερών.	<b>79,9 €</b>
<b>3 STEPS TO YOUR NEW BODY</b> Μέσα από το πρόγραμμα των '3 Steps', στόχος μας είναι να αλλάξουμε τη διατροφική σας συμπεριφορά προς το καλύτερο, πετυχαίνοντας την απώλεια του περιττού σωματικού λίπους, ώστε να αποκτήσετε ένα ανανεωμένο και υγιές σώμα για μια ζωή. Σε διάστημα τριών 10 ημερών προσωπικής εξατομικευμένης παρακολούθησης από τον Διατροφολόγο - Nutrition Coach των Holmes Place, θα έχετε τη δυνατότητα των σωματομετρήσεων (καταγραφή βάρους, ύψους και περιφερειών) και της λιπομέτρησης με μηχανήμα Tanita, καθώς και με δερματοπτυχόμετρο. Επιπλέον, θα λαμβάνετε εβδομαδιαία, εξατομικευμένο πρόγραμμα ισορροπημένης μεσογειακής διατροφής. Φυσικά, δίνουμε μεγάλη σημασία στο ιστορικό των διατροφικών σας προτιμήσεων και συνηθειών, αλλά και στις απαιτήσεις της προσωπικής ζωής σας, τον χρόνο που αθλείστε, τον ποιοτικό σας ύπνο, τον ελεύθερο χρόνο και την κοινωνική ζωή σας. Για εμάς κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και αξίζει την ξεχωριστή προσοχή μας!	<b>90,0 €</b>
<b>PERSONAL TRAINING (Indoor, 2 συνεδρίες διάρκειας 30')</b> Συγκεντρωθείτε πλήρως στους στόχους σας, αξιοποιώντας στο έπακρο το χρόνο και την προσπάθειά σας. Οι Personal Trainers μας θα σας εμπνέουν συνεχώς και θα σας διατηρούν σε άψογη φόρμα. Έχοντας έναν έμπειρο Trainer να σας κατευθύνει προς την επίτευξη των στόχων σας, όλα θα γίνονται πιο εύκολα, πιο άνετα και πιο απολαυστικά στο ταξίδι σας προς την ευεξία. Έτσι θα μπορείτε να αξιοποιείτε στο έπακρο το χρόνο και τις δυνατότητές σας και να εντάξετε την άσκηση στο καθημερινό σας πρόγραμμα.	<b>55,0 €</b>
<b>FOCUS MASSAGE (2 συνεδρίες, διάρκειας 30')</b> Μασάζ που επικεντρώνεται στην πλάτη, τον αυχένα και τους ώμους, ενώ ανακουφίζει τους μύες σας από το στρες και την κούραση. Ο θεραπευτής σας θα απελευθερώσει την ένταση από το σώμα σας, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό τεχνικών, προσαρμοσμένων στις προσωπικές σας ανάγκες, προσφέροντας μια αίσθηση χαλάρωσης, ανακούφισης και ευεξίας.	<b>70,0 €</b>
<b>ΑΡΧΙΚΗ ΤΙΜΗ</b>	<b>295 €</b>
<b>ΤΕΛΙΚΗ ΤΙΜΗ (15% ΕΚΠΤΩΣΗ)</b>	<b>250 €</b>