



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

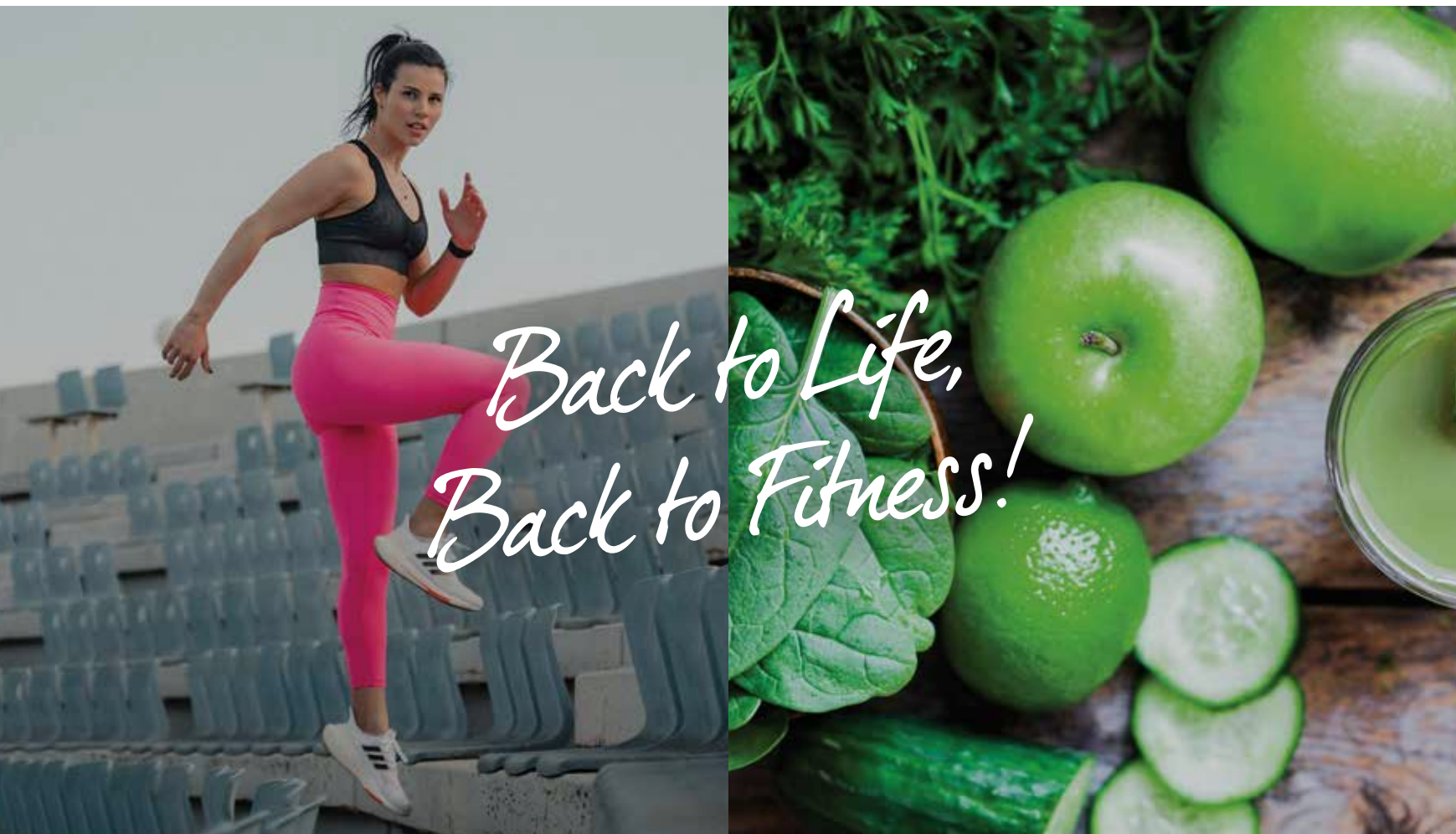
85,0 €

ΤΕΛΙΚΗ ΤΙΜΗ (0% ΕΚΠΤΩΣΗ)

**85,0 €**



HOLMES PLACE



## OUTDOOR & VIRTUAL HOLMES PLACE EXPERIENCE

Τιμή €

### ΟΑΚΑ MEMBERSHIP & VIRTUAL CLASSES

49,9 €

Σε ένα ειδικά διαμορφωμένο μεγάλο Open Gym 2.000τμ., που προσφέρει μια ευρεία γκάμα προπονήσεων, μηχανημάτων και εξοπλισμού για ελεύθερη προπόνηση ή συμμετοχή σε ποικίλα ομαδικά προγράμματα, όπως Cross Training, Track & Field, TRX, Cycling, Yoga, κ.ά. Οι έμπειροι Trainers των Holmes Place θα καθοδηγούν και θα εποπτεύουν τις προπονήσεις σας, ώστε να είναι, όχι μόνο καινοτόμες και αποτελεσματικές, αλλά και πολύ διασκεδαστικές! Παράλληλα, μέσω την συνδρομής αυτής και του νέου Holmes Place Virtual Club, τα Holmes Place παραμένουν κοντά σας με αγαπημένα live streaming μαθήματα.

### 2 STEPS TO YOUR NEW BODY

60,0 €

Μέσα από το πρόγραμμα των '2 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 1 μήνα (ανά 15 ημέρες) 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 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! Στην περίπτωση που επιζητάτε μεγαλύτερη ευελιξία ή κατοικείτε εκτός Αττικής, τα sessions μπορούν να πραγματοποιούνται μέσω live streaming. Η μόνη διαφοροποίηση είναι ότι θα σας ζητήσουμε να ζυγίζεστε με δική σας ζυγαριά, που πρέπει να είναι η ίδια κάθε φορά και να προμηθευτείτε μια μεζούρα για μετρήσεις των περιφερειών. Όπως και στα δια ζώσης έτσι, και στα live streaming sessions, θα λαμβάνετε κάθε 15 ημέρες ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ισορροπημένης μεσογειακής διατροφής μέσω email.

### PERSONAL TRAINING (Outdoor ή Virtual, 2 συνεδρίες διάρκειας 30')

55,0 €

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 άψογο 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. Το Outdoor ή Virtual Training είναι ο καλύτερος τρόπος να συνεχίσετε την άσκηση και να την εντάξετε στο καθημερινό πρόγραμμά σας, από όποιο μέρος θέλετε!

ΑΡΧΙΚΗ ΤΙΜΗ

164,9 €

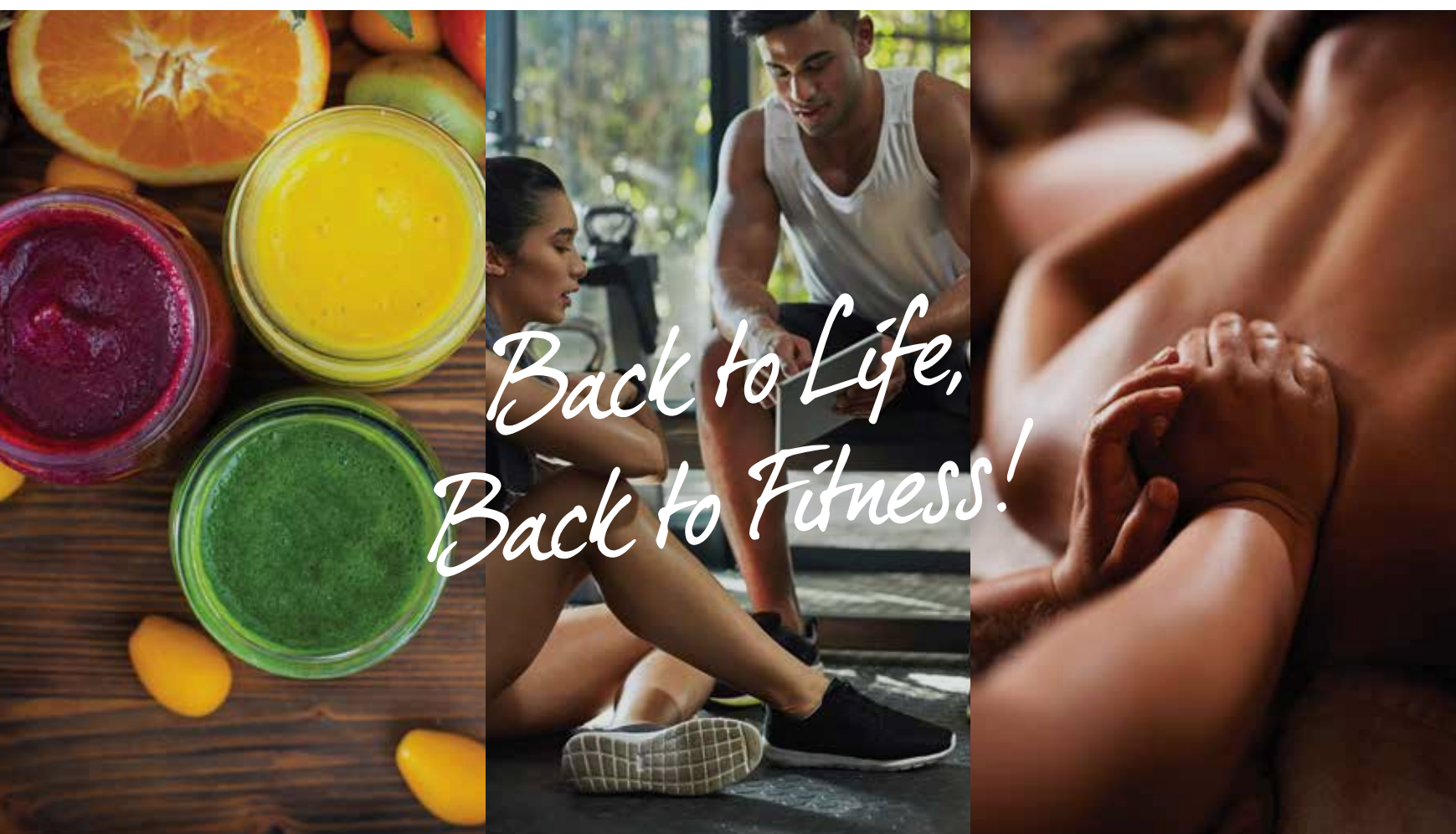
ΤΕΛΙΚΗ ΤΙΜΗ (15% ΕΚΠΤΩΣΗ)

140,0 €





HOLMES PLACE



*Back to Life,  
Back to Fitness!*

| INDOOR HOLMES PLACE EXPERIENCE   | Τιμή €        |
|--|---------------|
| <p><b>4-WEEK FLEXI MEMBERSHIP</b></p> <p>Η μικρότερης διάρκειας συνδρομή μας, με απεριόριστη πρόσβαση σε όλες τις εγκαταστάσεις των 3 Clubs μας, χρήση πισίνας, Jacuzzi &amp; παροχή πετσετών για διάστημα 28 ημερών.</p>  | <b>79,9 €</b> |
| <p><b>3 STEPS TO YOUR NEW BODY</b></p> <p>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.</p> <p>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!</p> | <b>90,0 €</b> |
| <p><b>PERSONAL TRAINING (Indoor, 2 συνεδρίες διάρκειας 30')</b></p> <p>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.</p>   | <b>55,0 €</b> |
| <p><b>FOCUS MASSAGE (2 συνεδρίες, διάρκειας 30')</b></p> <p>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.</p>  | <b>70,0 €</b> |
| <b>ΑΡΧΙΚΗ ΤΙΜΗ</b>   | <b>295 €</b>  |
| <b>ΤΕΛΙΚΗ ΤΙΜΗ (15% ΕΚΠΤΩΣΗ)</b>   | <b>250 €</b>  |