

Athens

A

TIME	REFRESH ZONE	AREA	TIME	FUNCTIONAL ZONE	AREA	TIME	HOLISTIC ZONE	AREA	TIME	ENERGY ZONE	AREA	TIME	HOT NEW TRENDS	AREA
ΠΕΜΠΤΗ 22/9														
10:15-10:45	Art of Swimming Xpress	Pool	16:00-16:45	TRX + Kettlebells	Gym				18:00-18:50	Tabata Challenge	Studio 1			
11:15-12:00	Energetic Aqua	Pool	18:30-19:00	Athletes Performance Xpress	Gym				19:00-20:00	Spinning Reload*	Spinning Studio			
13:00-14:00	Aqua Pilates	Pool	19:15-19:30	Plyo Xpress	Gym				20:00-20:50	Full Energy Body	Studio 1			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/9														
10:30-11:15	Aqua Bands	Pool	15:00-16:00	TRX + Kettlebells	Gym	18:00-19:30	Pilates with Therabands*	Pilates Studio	9:00-9:50	MIB/ABS Workout	Studio 1	15:00-15:50	Strong by Zumba®	Studio 1
12:30-13:15	Energetic Aqua	Pool	16:15-16:30	Plyo Xpress	Gym	19:30-21:00	Yoga Candlelight*	Pilates Studio	10:00-10:50	Energize by Airfit*	Studio 1	16:00-16:50	GRIT™ (Strength) + Core Wourkout	Studio 1
14:00-14:30	Art of Swimming Xpress	Pool	17:00-18:00	Cross Training	Gym							17:00-17:50	Feldenkrais (Slow is the new Fast)*	Pilates Studio
			18:00-18:45	Omnia Circuit	Gym									
ΣΑΒΒΑΤΟ 24/9														
14:00-14:45	Aqua Boost	Pool	10:30-10:45	Plyo Xpress	Gym				10:00-11:00	Spinning Reload*	Spinning Studio	16:00-16:50	C.Y.B.A	Studio 1
15:15-16:00	Aqua Pilates	Pool	12:00- 13:00	TRX + Kettlebells	Gym				11:00-11:50	Body Combat™	Studio 1	17:00-18:00	GRIT™ (series) + Core Wourkout	Studio 1
			13:00- 13:45	Cross Training	Gym				12:00-12:50	Body Pump™	Studio 1	18:00-19:00	Stretch your Limits*	Pilates Studio
			18:00-18:30	Athletes Performance Xpress	Gym				14:30-15:20	Energize by Airfit*	Studio 1			
			18:30-19:15	Omnia Circuit	Gym				15:30-16:00	Absolutely girls power (MIB)	Studio 1			
ΚΥΡΙΑΚΗ 25/9														
14:15-14:45	Aqua Boost	Pool	11:00-12:00	TRX + Kettlebells	Gym	11:00-12:00	Asana Awareness*	Studio 1						
15:00-16:00	Aqua Bands	Pool	12:15-13:00	Omnia Circuit	Gym	12:00-13:00	Gyrokinesis*	Pilates Studio						
			13:00-13:45	Cross Training	Gym	13:00-14:30	Pilates with Foam Rollers*	Studio 1						
			17:30-17:45	Plyo Xpress	Gym									

Glyfada

G

TIME	REFRESH ZONE	AREA	TIME	FUNCTIONAL ZONE	AREA	TIME	HOLISTIC ZONE	AREA	TIME	ENERGY ZONE	AREA	TIME	HOT NEW TRENDS	AREA
ΠΕΜΠΤΗ 22/9														
10:00-10:15	Art of Swimming Xpress	Pool	8:30-8:45	Plyo Xpress	Gym	9:00-9:50	Barre N' Band	Body & Mind	18:00-18:50	MIB and ABS*	Move Well			
11:00-11:45	Aqua Fit	Pool	14:30-14:45	Rope N' Row	Gym	10:00-10:50	Pilates Partner	Body & Mind	19:00-19:50	Energize by Airfit*	Move Well			
19:00-19:30	Aqua Bands	Pool	19:00-19:15	Double Trouble Xpress	Gym	11:00-11:50	Pilates Mat-ness	Body & Mind	20:00-20:50	Tabata Challenge	Move Well			
19:30-19:45	Art of Swimming Xpress	Pool	14:00-14:20	AOM Xpress	Gym									
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/9														
12:00-12:45	Aqua Pilates	Pool	9:00-9:15	Towel Xpress	Gym	16:00-16:50	Pilates Mat-ness	Body & Mind	18:00-18:50	High Energy Body Combat™	Move Well			
13:00-13:15	Art of Swimming Xpress	Pool	14:30-14:45	Yoga for Athletes Xpress	Gym	17:00-17:50	Pilates with Theraband	Body & Mind	19:00-19:50	High Energy Body Pump™ Team Teach*	Move Well			
19:00-19:30	Aqua power	Pool	20:00-20:15	Athletes Performance Xpress	Gym	18:00-18:50	Asana Awareness*	Body & Mind	20:00-20:50	Cycling Reload*	Cycling Studio			
			16:00-16:20	AOM Xpress	Gym									
ΣΑΒΒΑΤΟ 24/9														
10:00-10:15	Art of Swimming Xpress	Pool	10:30-10:45	Gym Cross Training	Gym							11:00-11:50	Strong by ZUMBA®	Move Well
13:00-13:45	Aqua Bands	Pool	20:00-20:15	Body Weight Xpress	Gym							12:00-12:50	Fully loaded Cross Training	Move Well
												13:00-13:50	Stretch your Limits	Move Well
ΚΥΡΙΑΚΗ 25/9														
10:30-11:00	Interval Swimming Training	Pool	11:00-11:15	Plyo Xpress	Gym							10:15-11:00	Surfset Fitness*	Move Well
13:00-13:45	Aqua Fit	Pool	14:30-14:45	Towel Xpress	Gym							11:00-11:50	Full Energy Body	Move Well
												12:00-12:50	C.Y.B.A	Move Well
												14:00-14:50	Stretch your Limits	Move Well

Maroussi

M

TIME	REFRESH ZONE	AREA	TIME	FUNCTIONAL ZONE	AREA	TIME	HOLISTIC ZONE	AREA	TIME	ENERGY ZONE	AREA	TIME	HOT NEW TRENDS	AREA
ΠΕΜΠΤΗ 22/9														
18:00 - 19:00	Art of Swimming	Pool	16:00 - 16:15	Towel Xpress	Gym	09:00 - 09:50	Antigravity	Studio 2	16:00 - 16:50	MIB Team Teach	Studio 1			
19:00 - 19:45	Aqua Fit	Pool	17:00 - 17:15	Double Trouble Xpress	Gym	10:00 - 10:50	Pilates Partner	Studio 1	17:00 - 17:50	Cardio Workout	Studio 1			
			18:00 - 18:15	Athletes Performance Xpress	Gym	12:00 - 12:50	Barre N' Band	Studio 1	18:00 - 18:50	Spinning Reload*	Spinning Studio			
			19:00 - 19:15	Plyo Xpress	Gym				19:00 - 19:50	High Energy Body Combat™	Studio 1	20:00 - 20:50	GRIT™ Series @ Core Workout	Studio 1
			20:00 - 20:30	AOM Xpress	Gym							21:00 - 21:50	Pilates on Ark*	Studio 1
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/9														
16:00 - 17:00	Art of Swimming	Pool	18:00 - 18:30	TRX Reload	Gym				18:00 - 18:50	High Energy Body Pump	Studio 1			
18:00 - 18:45	Aqua Boost	Pool	19:00 - 19:15	Towel Xpress	Gym				18:00 - 18:50	Energize by Airfit*	Studio 2			
19:00 - 19:30	Aqua Bands	Pool				19:00 - 19:50	Candlelight Yoga	Studio 1	19:00 - 19:50	Spinning Reload*	Spinning Studio			
						20:00 - 20:50	Body Art	Studio 1						
ΣΑΒΒΑΤΟ 24/9														
11:00 - 12:00	Art of Swimming	Pool	12:00 - 12:30	TRX Reload	Gym	09:30 - 11:00	Asana Awareness	Studio 1	11:00 - 11:50	Full Energy Body	Studio 1	17:00 - 17:50	Strong by ZUMBA®	Studio 1
13:00 - 13:50	Aqua Pilates	Pool	13:00 - 13:15	Rope N' Row	Gym	11:00 - 11:50	Antigravity	Studio 2	12:00 - 12:50	Spinning Reload*	Spinning Studio	18:00 - 18:50	GRIT™ Series @ Core Workout	Studio 1
17:00 - 17:45	Energetic Aqua	Pool				12:00 - 12:50	Pilates Mat-ness	Studio 1	13:00 - 13:50	Spartans Team Teach*	Studio 1			
ΚΥΡΙΑΚΗ 25/9														
13:00 - 13:50	Aqua Pilates	Pool	11:00 - 11:15	Athletes Performance Xpress	Gym				11:00 - 11:50	Tabata Challenge	Studio 1	12:00 - 12:50	Stretch Your Limits	Studio 1
15:00 - 15:45	Aqua Fit	Pool	12:00 - 12:15	Body Weight Xpress	Gym				12:00 - 12:50	Spinning Reload	Spinning studio			
12:00 - 12:50	Aqua Zumba	Pool	13:00 - 13:15	Plyo Xpress	Gym				13:00 - 13:50	Energize by Airfit*	Studio 2			
			14:00 - 14:30	AOM Xpress	Gym									

ENERGY ZONE

• HOLMES PLACE BRAND CLASSES TEAM TEACH (INDOOR & OUTDOOR)

Συνδιδασκαλίες των HP classes (AIRFIT, SPARTANS, MIB) τόσο μέσα, όσο και έξω από τα Clubs!

• TABATA CHALLENGE

Προπόνηση υψηλής έντασης που ακολουθώντας συγκεκριμένο αθλητικό πρωτόκολλο, αυξάνει το μεταβολισμό και έχει αποδεδειγμένα αποτελέσματα στην απώλεια βάρους και στη φυσική κατάσταση.

• SPINNING RELOAD

Ένα πρόγραμμα Spinning γεμάτο ενέργεια και κέφι!

• HIGH ENERGY BODY COMBAT

Ένα εκρηκτικά ενεργητικό πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορες πολεμικές τέχνες, που ενσωματώνει στοιχεία από Karate, Boxing, Tae Kwon Do, Tai Chi και Muay Thai. Συνοδεύεται από ξεσηκωτική μουσική και τους καλύτερους Instructors!

• FULLY LOADED CROSS TRAINING

Καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα που συνδυάζει γρήγορη εναλλαγή αερόβιων ασκήσεων και μυϊκή ενδυνάμωση όλου του σώματος, χωρίς πολύπλοκα βήματα!

• ENERGIZE BY AIRFIT

Το «απόλυτο» καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα!

• ABSOLUTELY GIRL POWER (MIB)

Ένα μάθημα αφιερωμένο στο γυναικείο φύλο! Πρόγραμμα για άμεσα αποτελέσματα στην εμφάνιση κοιλιακών & ποδιών (κυρίως σε προσαγωγούς, απαγωγούς και γλουτιαίους).

• HIGH ENERGY BODY PUMP

Το κορυφαίο πρόγραμμα στον κόσμο με μπάρες. Οι μοναδικοί συνδυασμοί στις ασκήσεις με βάρη θα σας κάνουν να το λατρεύετε!

• FULL BODY ENERGY

Μυϊκή τόνωση και καλλίγραμμα σώμα για όλους, με τη χρήση εξοπλισμού για την αποτελεσματική εκγύμναση όλου του σώματος.

• CARDIO WORKOUT

Βασικά βήματα και απλοί συνδυασμοί μετατοπίσεων στο χώρο με οδηγό τη μουσική! Έχει σαν στόχο την αύξηση των καρδιακών παλμών, την ενεργοποίηση μεταβολικών ρυθμών, με ταυτόχρονη βελτίωση της μυϊκής συναρμογής και του συντονισμού κινήσεων.

BODY & MIND ZONE

• PILATES WITH THERABAND

Ένα μάθημα βασισμένο σε ένα από τα πιο ασφαλή βοηθήματα ενδυνάμωσης και αποκατάστασης των μυοσκελετικών λειτουργιών.

• PILATES WITH FOAM ROLLER

Το Foam Roller αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για ασκήσεις που βελτιώνουν τη στάση του σώματος, δυναμώνουν τον πυρήνα και βελτιώνουν τη δύναμη και την ευλυγισία.

• BARRE & BAND

Οι βασικές αρχές του κλασικού μπαλέτου με τη χρήση therabands για σμίλευση του σώματος, χάρη και πλαστικότητα.

• BODY ART

Ένα μάθημα που βασίζεται στα 5 στοιχεία της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής, συνδυάζοντας δύναμη, ευελιξία και ισορροπία, ενώ βελτιώνει το συντονισμό και την ευθυγράμμιση του σώματος. Επίσης, βοηθά στην αντιμετώπιση των πόνων της πλάτης και στη μείωση του στρες.

• PILATES PARTNER

Ένα εκπληκτικό μάθημα διαδραστικότητας και συνεργασίας. Φέρτε και τον/την φίλο/η σας.

• ANTIGRAVITY

Μια τεχνική ασκήσεων που σχεδιάστηκε για να αυξήσει τη συνολική υγεία και την ευκινησία του ατόμου, με ομορφιά και αρμονία, μέσα από μοναδικές ασκήσεις που «προκαλούν» τους νόμους της βαρύτητας.

• PILATES MAT-NESS

Ένα ξεχωριστό μάθημα Pilates με ασκήσεις που θα δοκιμάσουν τη δύναμη, αντοχή και ισορροπία σας σε όλους τους άξονες και επίπεδα κίνησης. Απευθύνεται σε έμπειρους μαθητές της μεθόδου, αλλά και σε .

• ASANA AWARENESS

Χρησιμοποιούμε τις Asanas για να γνωρίσουμε το σώμα μας. Χρησιμοποιούμε το σώμα μας για να εμβαθύνουμε στο μυαλό και την ψυχή μας. Στη διάρκεια της πρακτικής θα εξερευνήσουμε διαφορετικές Yogasanas με στόχο μια εξάσκηση ασφαλή, προσωπική και διαλογιστική. Κατάλληλο για

όλα τα επίπεδα αθλούμενων.

• CANDLELIGHT YOGA (50+)

Ένα ανακουφιστικό κράμα σε ροή με μια πρακτική αποκατάστασης και θεραπείας υπό το φως των κεριών. Στο τέλος του μαθήματος θα νιώσετε επαναφορτισμένοι, αναζωογονημένοι και χαλαροί. Το μάθημα είναι κατάλληλο και ευεργετικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων και για μεγαλύτερες ηλικίες.

HOT NEW TRENDS

• ART OF MOVEMENT

Η μέθοδος που βελτιστοποιεί την τεχνική στο τρέξιμο! Η πραγματική ομορφιά σε αυτό το ρυθμιζόμενο σύστημα είναι ότι επιτρέπει στον άνθρωπο να εκτελεί 3 διαφορετικές μορφές μετακίνησης: το περπάτημα, το τρέξιμο και το sprint.

• CYBA

Ένα μάθημα με τον Στέφανο Κουζούνη που βασίζεται στις αρχές της βιομηχανικής, κινησιολογίας και μυϊκής συναρμογής όλου του σώματος!

• GRIT CARDIO

30' προπόνησης Η.Ι.Ι.Τ για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.

• GRIT STRENGTH

30' προπόνησης Η.Ι.Ι.Τ με ασκήσεις αντιστάσεων.

• GRIT PLYO

30' προπόνησης Η.Ι.Ι.Τ με πλειομετρικές ασκήσεις.

• SURFSET

Χρησιμοποίησε τη σανίδα του Surf για αυτόν τον πρωτοποριακό τρόπο εκγύμνασης που διαφέρει από την παραδοσιακή στατική γυμναστική, δημιουργώντας τεχνητή ανισορροπία σε απλές κινήσεις και βελτιώνοντας την ιδιοδεκτικότητα, καθώς και την εκρηκτικότητα.

• FELDENKRAIS

Θεματικά μαθήματα «χτισμένα» πάνω στην κινητική ανάπτυξη του ανθρώπου και γενικότερα στην ποικιλομορφία της ανθρώπινης κίνησης. Απευθυνόμαστε μέσω της κίνησης στο εγκέφαλο, το σώμα μας ελευθερώνεται και αποκτά τη μέγιστη δυνατή ικανότητα.

• STRONG BY ZUMBA™

Το πρώτο πρόγραμμα υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης όπου οι ασκήσεις είναι «τοποθετημένες» στο ειδικό τέμπο της μουσικής!

• PILATES ON ARK

Μάθημα Pilates πάνω στο ark! Το ark είναι ένας πρωτοποριακός μικροεξοπλισμός που βοηθά στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.

• STRETCH YOUR LIMITS

Ένα μάθημα με βασικό συστατικό την κίνηση. Μέσω αυτής, επιδιώκεται η βελτίωση του εύρους της κίνησης (ROM) και της ευκαμψίας/ευλυγισίας. Δίνεται έμφαση στους μύς που έχουν την τάση να βραχύνονται. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος θα παρουσιαστούν ασκήσεις που συνδυάζουν όλα τα είδη του stretching, δεμένες σωστά μεταξύ τους, με στόχο το μέγιστο αποτέλεσμα.

FUNCTIONAL TRAINING ZONE

• PLYO XPRESS

Μάθημα με πλειομετρικές ασκήσεις που χαρίζουν δύναμη!

• TOWEL XPRESS

Μάθημα για ενδυνάμωση με χρήση πετσέτας.

• DOUBLE TROUBLE XPRESS

Μάθημα με συν-ασκήσεις για βελτίωση της φυσικής κατάστασης-φέρε μαζί και τον/την φίλο/η σου!

• YOGA FOR ATHLETES XPRESS

Μάθημα με ασκήσεις Yoga που συνδυάζονται τέλεια με όλα τα είδη προπόνησης!

• BODY WEIGHT XPRESS

Μάθημα για ενδυνάμωση που χρησιμοποιεί μόνο το βάρος του σώματος.

• ATHLETE'S PERFORMANCE XPRESS

Μάθημα για βελτίωση της ισορροπίας, της ταχύτητας και της εκρηκτικότητας με τον πιο σύγχρονο εξοπλισμό. Χρησιμοποιούνται: σκάλα, εμπόδια, κώνοι.

• GYM CROSS TRAINING

Μάθημα που τα συνδυάζει όλα! Μυϊκή ενδυνάμωση, καρδιοαναπνευστική ικανότητα και ασκήσεις με το βάρος του σώματος που ανεβάζουν την ένταση και το ρυθμό της

προπόνησης.

• OMNIA CIRCUIT

Κυκλική προπόνηση με τον πιο σύγχρονο εξοπλισμό, που ονομάζεται OMNIA!

• FULL ENERGY TRX®

Έντονη κυκλική προπόνηση για αύξηση του μεταβολισμού που συνδυάζει την αποτελεσματικότητα του TRX® με Kettlebells!

• ROPE & ROW

Έντονη διαλειμματική προπόνηση με στόχο την καύση λίπους και την ενδυνάμωση του κορμού!

• PERSONAL TRAINING CONSULTATIONS

Το Personal Training είναι ιδιαίτερο μάθημα εξατομικευμένης εκγύμνασης με τον προσωπικό Trainer της επιλογής σας. Ο Personal Trainer σχεδιάζει κάθε στάδιο της προπόνησής σας και σας εμπνέει με ένα στοχευμένο session, προσαρμοσμένο στις δικές σας ανάγκες και στόχους. Με λίγα λόγια, το PT είναι η καλύτερη μέθοδος προπόνησης στον κόσμο!

REFRESH ZONE

• ART OF SWIMMING

Εάν δεν αισθάνεσαι άνετα στο νερό ή δεν θεωρείς ότι το κολύμπι είναι μια αθλητική δραστηριότητα που σου ταιριάζει, το Art of Swimming θα σου αλλάξει άποψη! Με μια εύκολη και ήπια προσέγγιση, το πρόγραμμα αυτό θα σε βοηθήσει να αποκτήσεις, σταδιακά, άνεση, χάρη και αυτοπεποίθηση μέσα στο νερό.

• AQUA BANDS

Ένας εξαιρετικός συνδυασμός του νερού και των therabands με στόχο τη μυϊκή ενδυνάμωση.

• AQUA PILATES

Ένα δυναμικό πρόγραμμα που συνδυάζει μοναδικά τις αρχές της μεθόδου Pilates με το νερό! Νιώσε πώς το Pilates εφαρμόζεται παντού!

• AQUA BOOST

Προσφέρει μυϊκή τόνωση, χρησιμοποιώντας την αντίσταση του νερού, για ενδυνάμωση και ευεξία!

• ENERGETIC AQUA

Αqua aerobic με υψηλό βαθμό δυσκολίας, για προχωρημένους. Προσφέρει μυϊκή ενδυνάμωση και καρδιοαναπνευστική αντοχή ταυτόχρονα.

NUTRI ZONE

Η ομάδα των Διατροφολόγων μας μαζί με τους Chef των Holmes Place Café θα ετοιμάσουν special energy snacks για την αναπλήρωση της ενέργειάς σου και θα αναλύσουν τη θρεπτική τους αξία! Θα έχεις την ευκαιρία να απολαύσεις:

• ACAI BOWLS

• ENERGY TORTILLAS

• ENERGY BARS

• ENERGY DRINKS

• ENERGY SMOOTHIES

RELAXATION ZONE

Αποφόρτισε σώμα και πνεύμα μετά από μια δραστήρια ημέρα στο Holmes Place γεμάτη ενέργεια και έντονους ρυθμούς, με χαλαρωτικές θεραπείες από το Holmes Place Spa:

• PAUDI SCALP MASSAGE

Massage κεφαλής με την εφαρμογή αντιηλιακής μάσκας.

• AFTER SUN BODY CARE ΣΕ ΚΑΘΕ ΘΕΡΑΠΕΙΑ SPA (στη 2η θεραπεία, επιπλέον 10')

Επάλειψη στα σημεία που έχουν εκτεθεί περισσότερο στον ήλιο με Marine Collagen Relief Gel. Αφαίρεση της περισσειας προϊόντος με κρέμες κομπρέσες και στη συνέχεια, άπλωμα δροσερής Nutrifying Body Mud Wrap.