

ΚΙΤ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑΤΟΣ



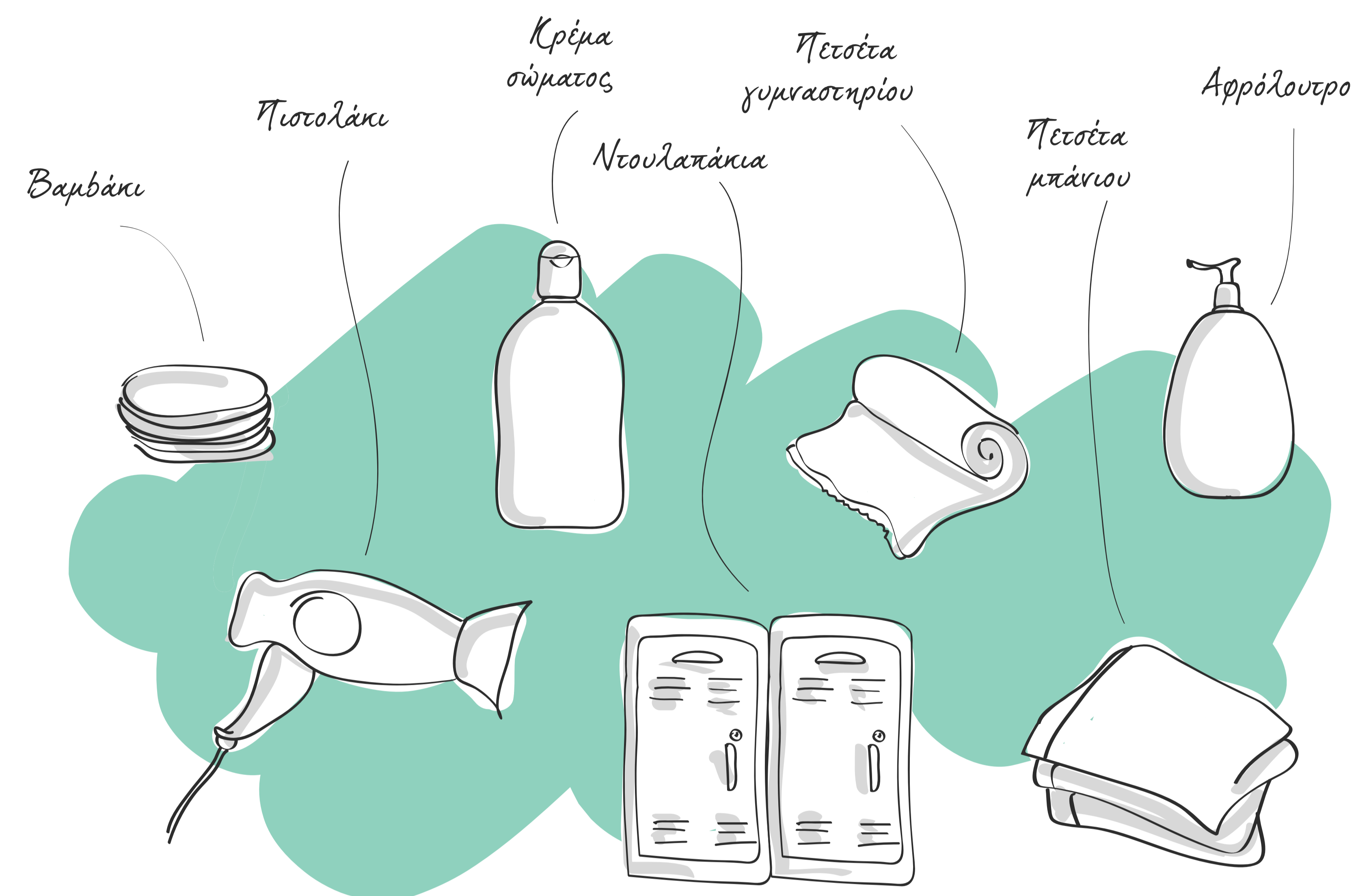
Enjoy the journey!



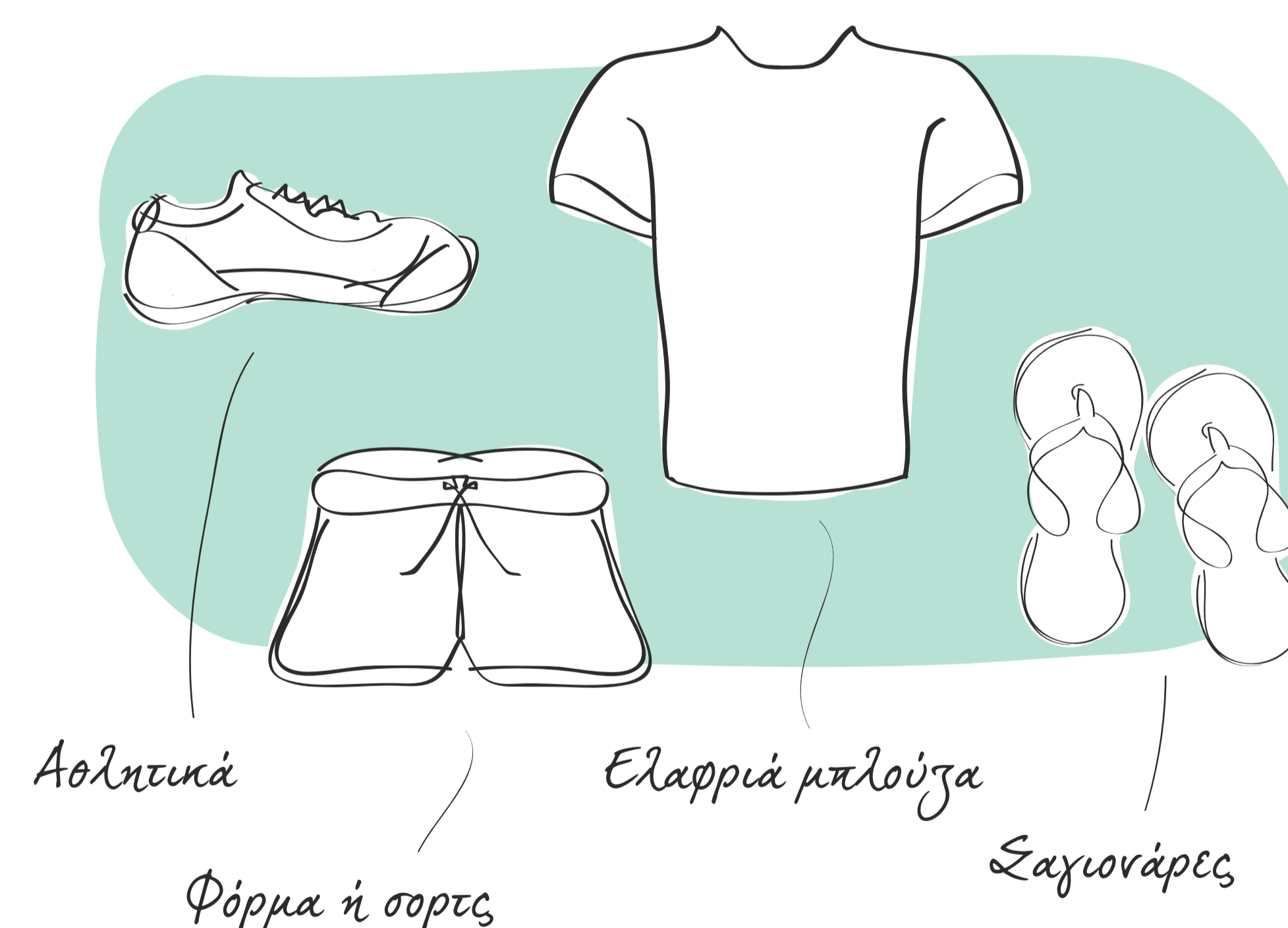
ΤΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ;

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΜΕΡΙΚΑ ΒΑΣΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΟΠΩΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΛΟΥΚΕΤΟ, ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ (ΜΗΝ ΞΕΧΑΖΕΤΕ ΤΙΣ ΣΑΓΙΟΝΑΡΕΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΟΥΣ) ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΩΡΑΙΟ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΟΠΩΣ Η ΕΙΔΙΚΗ ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΤΗΝ ΑΚΟΥΤΕ ΣΤΟ SMARTPHONE ΣΑΣ. ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΟΛΑ ΑΥΤΑ, ΣΑΣ ΕΧΟΥΜΕ ΜΙΑ ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΟΛΑ ΟΣΑ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΚΑΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΟΛΑ ΟΣΑ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ CLUB ΣΑΣ.

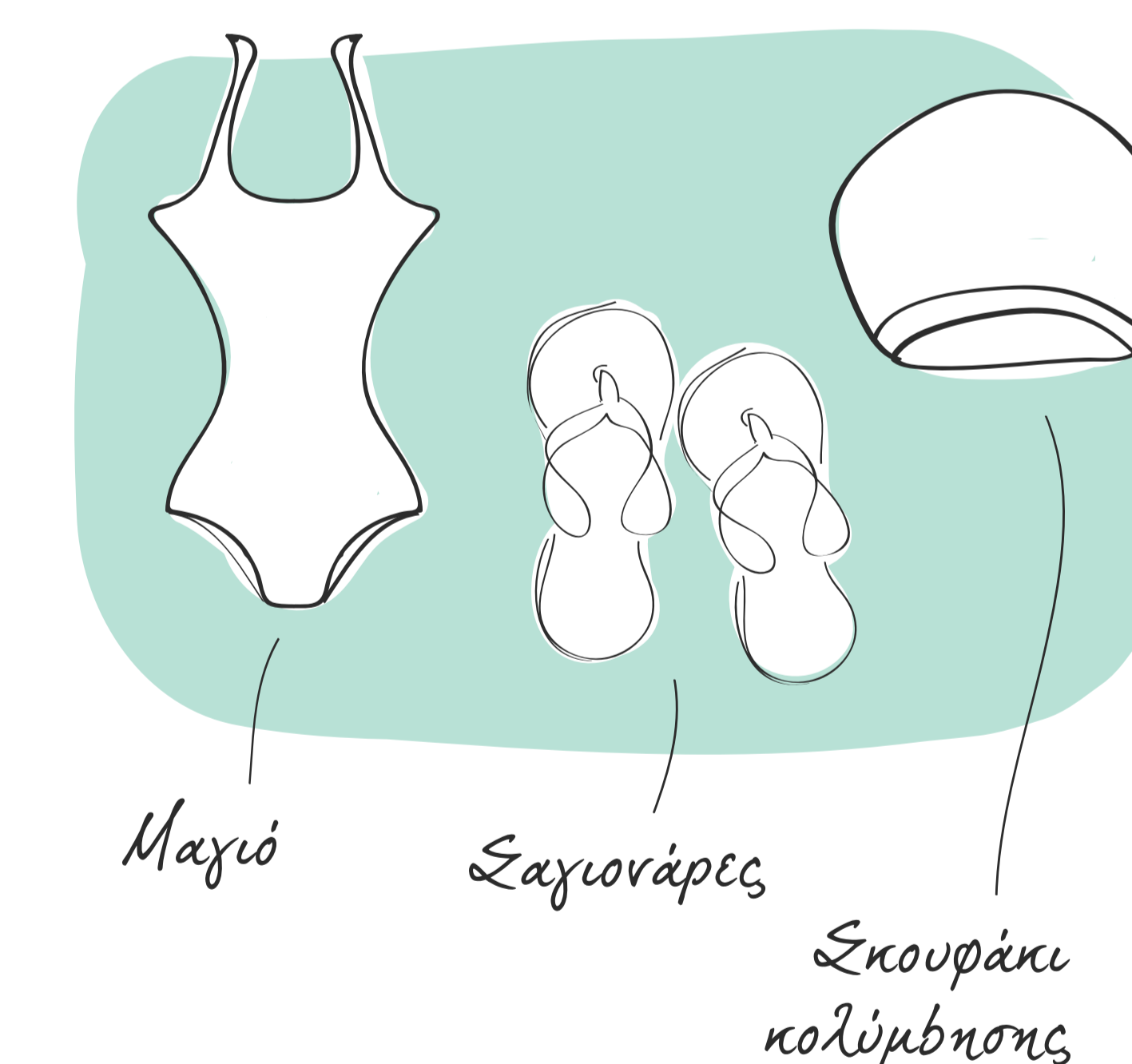
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΗΔΗ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΣΤΟ CLUB:



ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ:



ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΖΑΚΟΥΖΙ:



ΧΡΗΣΙΜΑ EXTRAS:

- Μπουκάλι νερό
- Μικρή πετσέτα
- Πετσέτα μπάνιου
- Σαγιονάρες
- Βάση χεριού smartphone και ακουστικά
- Σαμπουάν / Conditioner
- Αποσμητικό
- Λαστιχάκι για μαλλιά
- Καθαριστικό για ρούχα
- Χτένα/βούρτσα

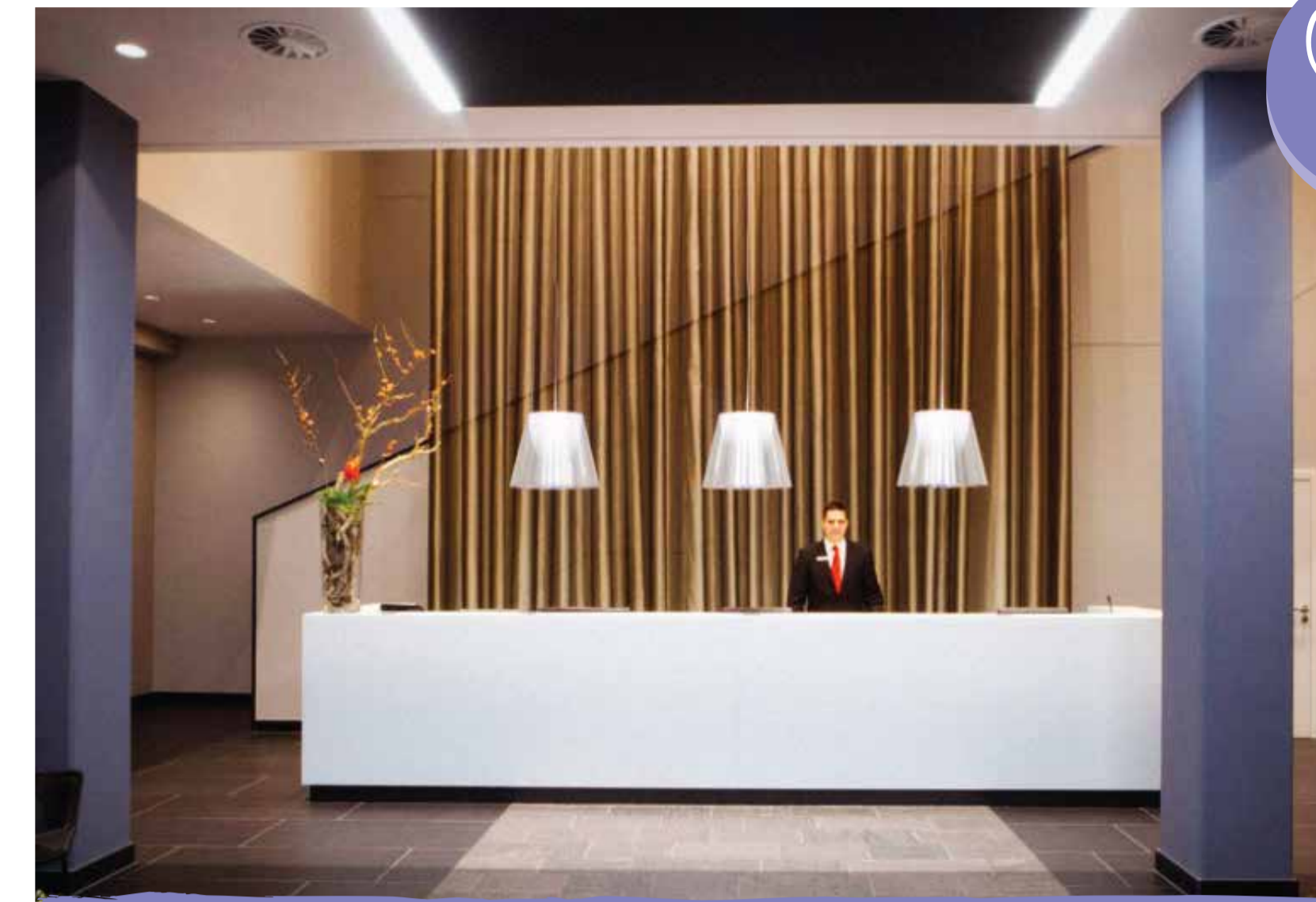
ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ ΣΤΟ CLUB:

- Λουκέτα
- Ρούχα και αξεσουάρ γυμναστηρίου
- Αθλητικά



Ο “ΧΑΡΤΗΣ” ΤΟΥ CLUB

Σαν τα Holmes πουθενά. Θα βρείτε πάντα κοινούς χώρους όποιο club του Holmes Place και αν επισκεφθείτε. Χώρους που θα σας κάνουν να νιώσετε άνετα και ευπρόσδεκτοι.



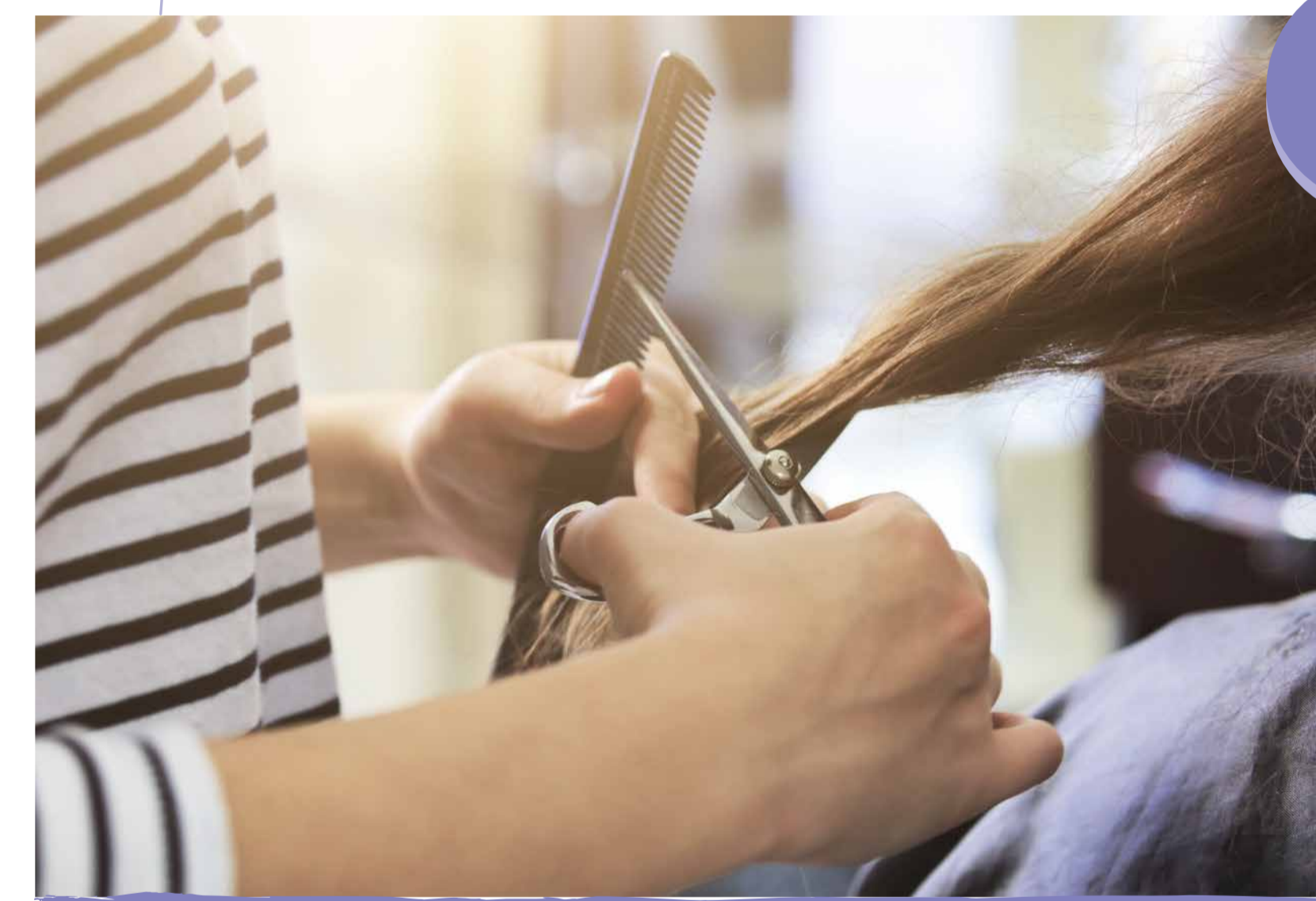
Η ρεσεψιόν

Είναι ο χώρος για το πρώτο καλωσόρισμα από τη στιγμή που μπαίνετε στο Club σας. Εδώ μπορείτε να πάρετε όλες τις πληροφορίες και την ενημέρωση που χρειάζεστε, να γραφτείτε σε μαθήματα, να δείξετε την κάρτα σας και να πάρετε την πετσέτα σας. Την πρώτη φορά που θα φτάσετε στη ρεσεψιόν μετά από την εγγραφή σας στο Club, θα γραφτείτε και θα εισαχθείτε στη βάση δεδομένων. Έτσι, θα έχουμε τη δυνατότητα να σας βοηθήσουμε να απολαύσετε τη συμμετοχή σας και όχι μόνο.

Το κατάστημα



Εδώ θα βρείτε μια επιλογή από είδη γυμναστηρίου, όπως παπούτσια και είδη ένδυσης για άνδρες, γυναίκες και παιδιά. Θα βρείτε επίσης τις τελευταίες τάσεις σε γνωστές μάρκες, αθλητικές τσάντες, και επώνυμα αξεσουάρ.



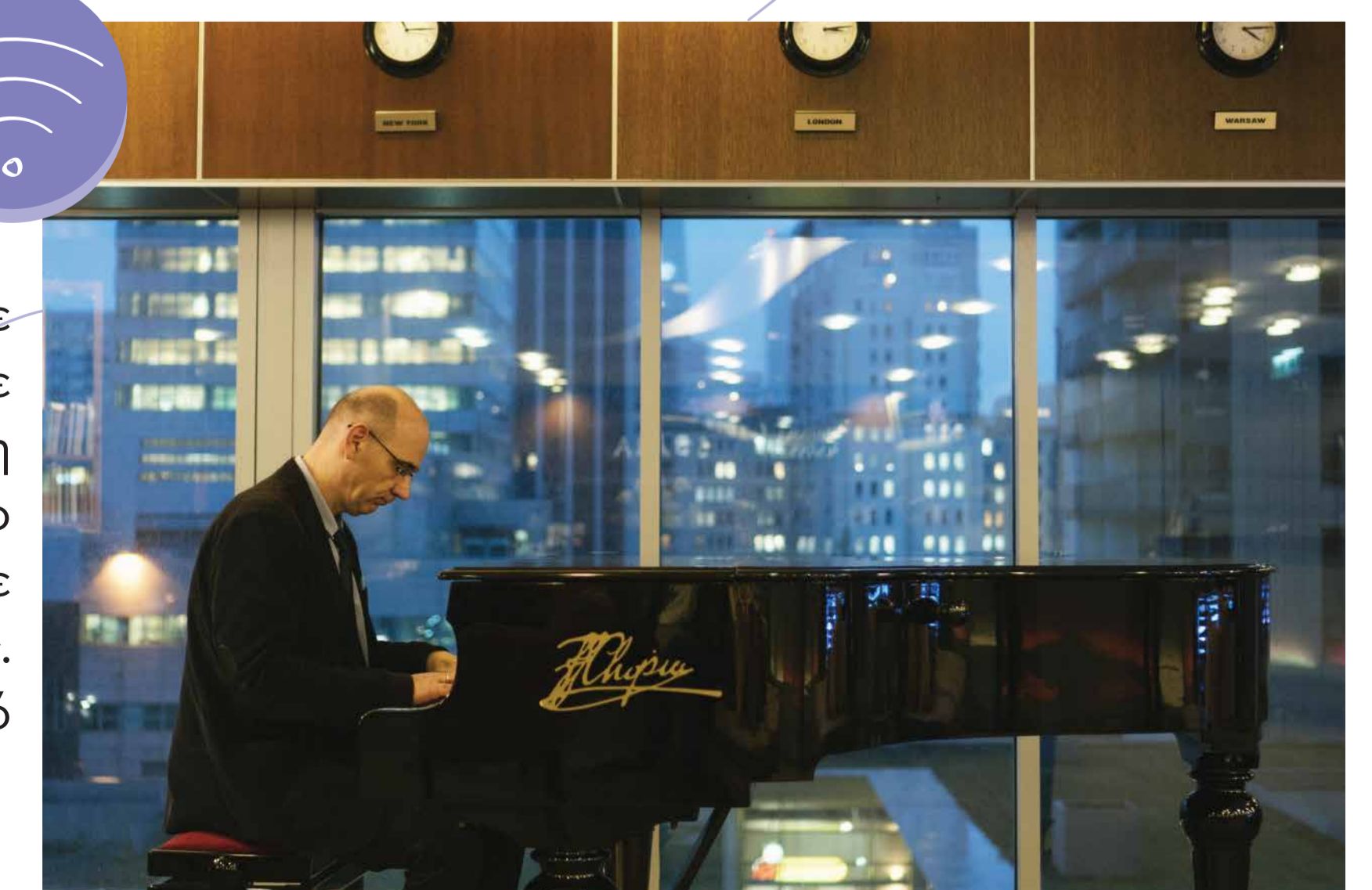
Το κομμωτήριο

Αυτός ο χώρος ανήκει σε εξωτερικούς συνεργάτες και προσφέρεται στα μέλη ως έξτρα παροχή. Παρέχει υπηρεσίες για μαλλιά, νύχια και υπηρεσίες αισθητικής, όπως κάθε άλλος παρόμοιος χώρος, αλλά με τη σφραγίδα ποιότητας της Holmes Place.

Ο χώρος αναμονής



Ένας χώρος αναμονής όπου μπορείτε να απολαύσετε τις εφημερίδες και τα περιοδικά σας ή να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας και να πραγματοποιήσετε λήψη των περιοδικών του Holmes Place από το tablet, το laptop ή το smartphone, αφού συνδεθείτε με πρόσβαση από κινητό στο δωρεάν wi-fi του Club σας. Σε αυτό το χώρο μπορείτε επίσης να πάρετε κάτι από το μπαρ και να χαλαρώσετε.





Το μπαρ/καφέ

Ένα υγιές γεύμα, ένα γρήγορο σνακ ή φρέσκα φρούτα: όλα στη διάθεσή σας. Η επιλογή είναι δική σας και οι υπηρεσίες του μπαρ είναι διαθέσιμες όλες τις ώρες του club. Να θυμάστε ότι όλα τα προϊόντα μπαρ και καφέ πληρώνονται ανεξάρτητα και μπορούν να καταναλωθούν στο χώρο αυτό.



Τα αποδυτήρια

Είναι ένας κοινόχρηστος χώρος όπου θα βρείτε ντουλάπια για την αποθήκευση των ρούχων και του εξοπλισμού σας, ένα χώρο ντους και έναν ή περισσότερους χώρους με καθρέπτες και σεσουάρ μαλλιών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανάλογα με το πρόγραμμά σας.

Το SPA



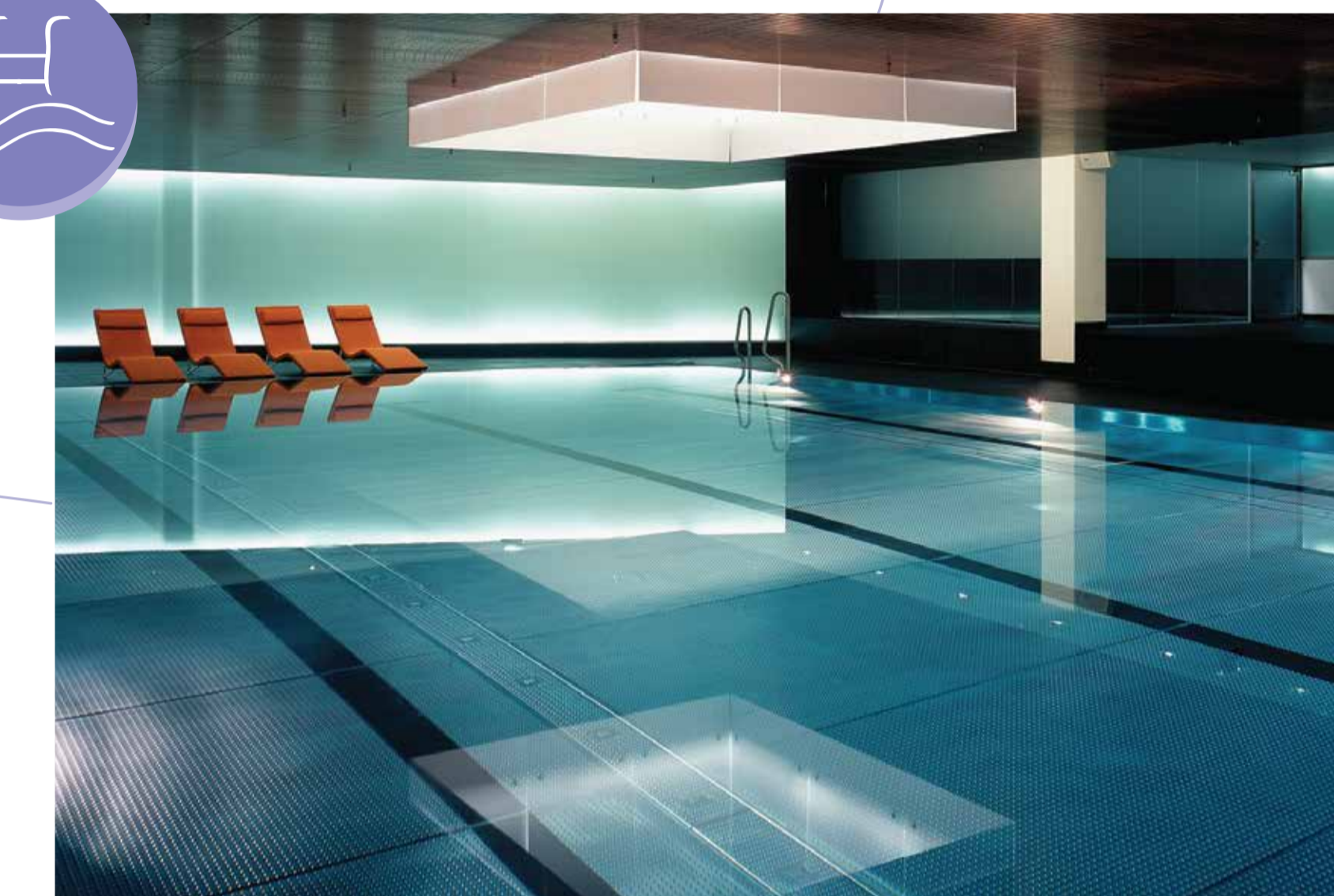
Οι υπηρεσίες Spa είναι ένας υπέροχος τρόπος για να απολαύσετε περαιτέρω την εμπειρία σας. Είτε επιλέξετε θεραπείες αισθητικής, είτε χαλαρωτικά μασάζ, θα έχετε τη δυνατότητα να αξιοποιήσετε την κάθε επίσκεψη. Πληροφορίες για τις τιμές και για το κλείσιμο των ραντεβού σας θα είναι διαθέσιμες στη ρεσεψιόν του Spa.



Η πισίνα



Η ηρεμία και η ελευθερία της πλεύσης στο γαλήνιο μπλε νερό είναι κάτι που μπορείτε να βιώσετε σε αποκλειστικά μαθήματα όπως η τέχνη της κολύμβησης ή σε ένα ομαδικό τμήμα κλασικής προπόνησης όπως είναι η υδρογυμναστική. Πριν ή μετά από την κολύμβηση, μπορείτε να απολαύσετε το χρόνο σας σε μια χαλαρωτική και αναζωογονητική πισίνα τζακούζι.



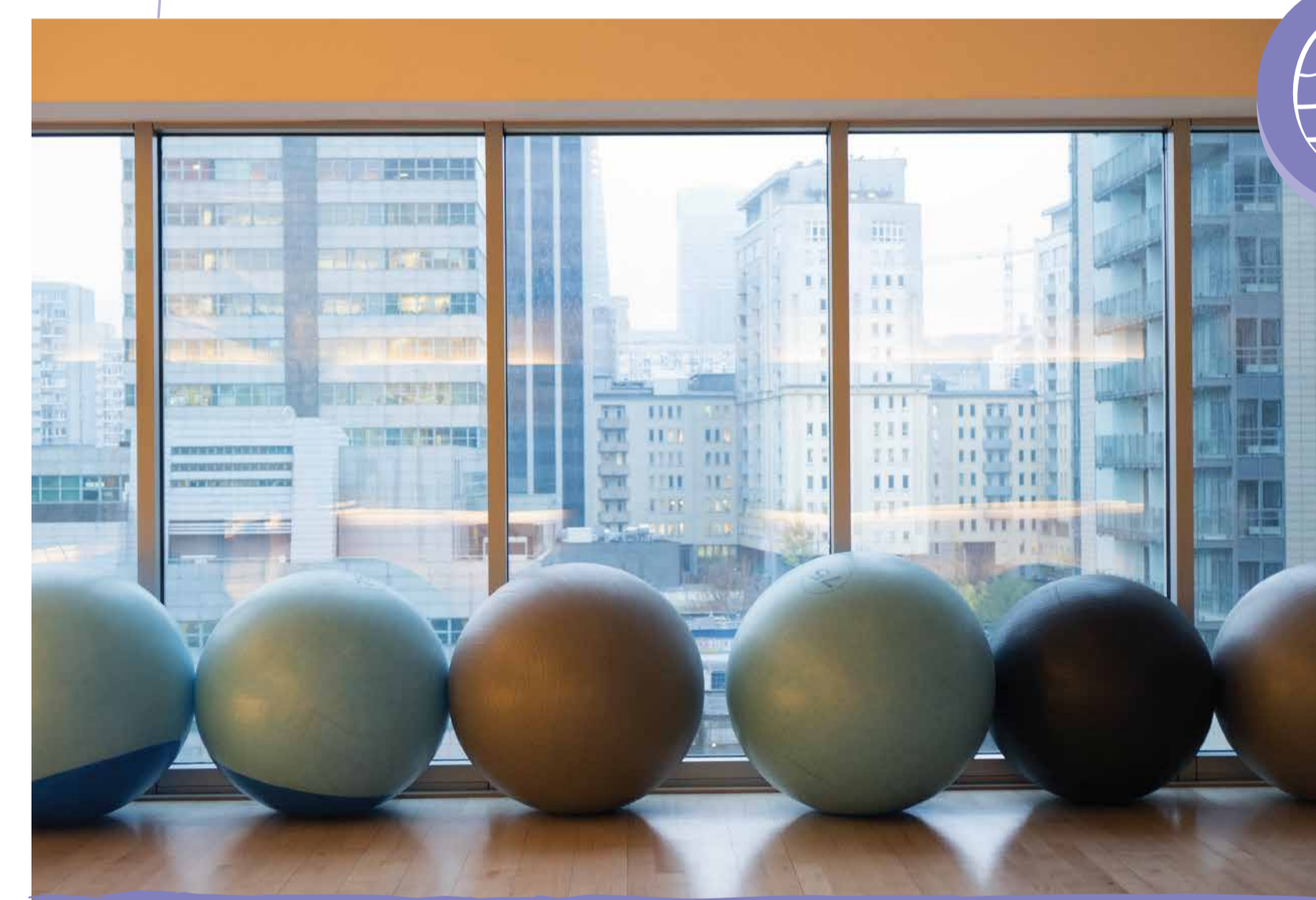
Ο χώρος του διατροφολόγου

Από τη στιγμή που θα γραφτείτε, θα έχετε μια διατροφολογική συνεδρία με έναν από τους ειδικούς μας. Σε αυτή την πρώτη συνάντηση θα σας δώσουμε τη βάση για μια ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και Από τη στιγμή που θα γραφτείτε, θα έχετε μια διατροφολογική συνεδρία με έναν από τους ειδικούς μας. Σε αυτή την πρώτη συνάντηση θα σας δώσουμε τη βάση για μια ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και τη διατροφή που θα σας βοηθήσει να επιτύχετε και να διατηρήσετε τους προσωπικούς στόχους σας. να διατηρήσετε τους προσωπικούς στόχους σας.

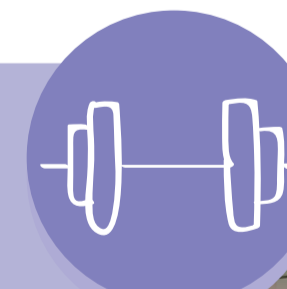


Τα studio

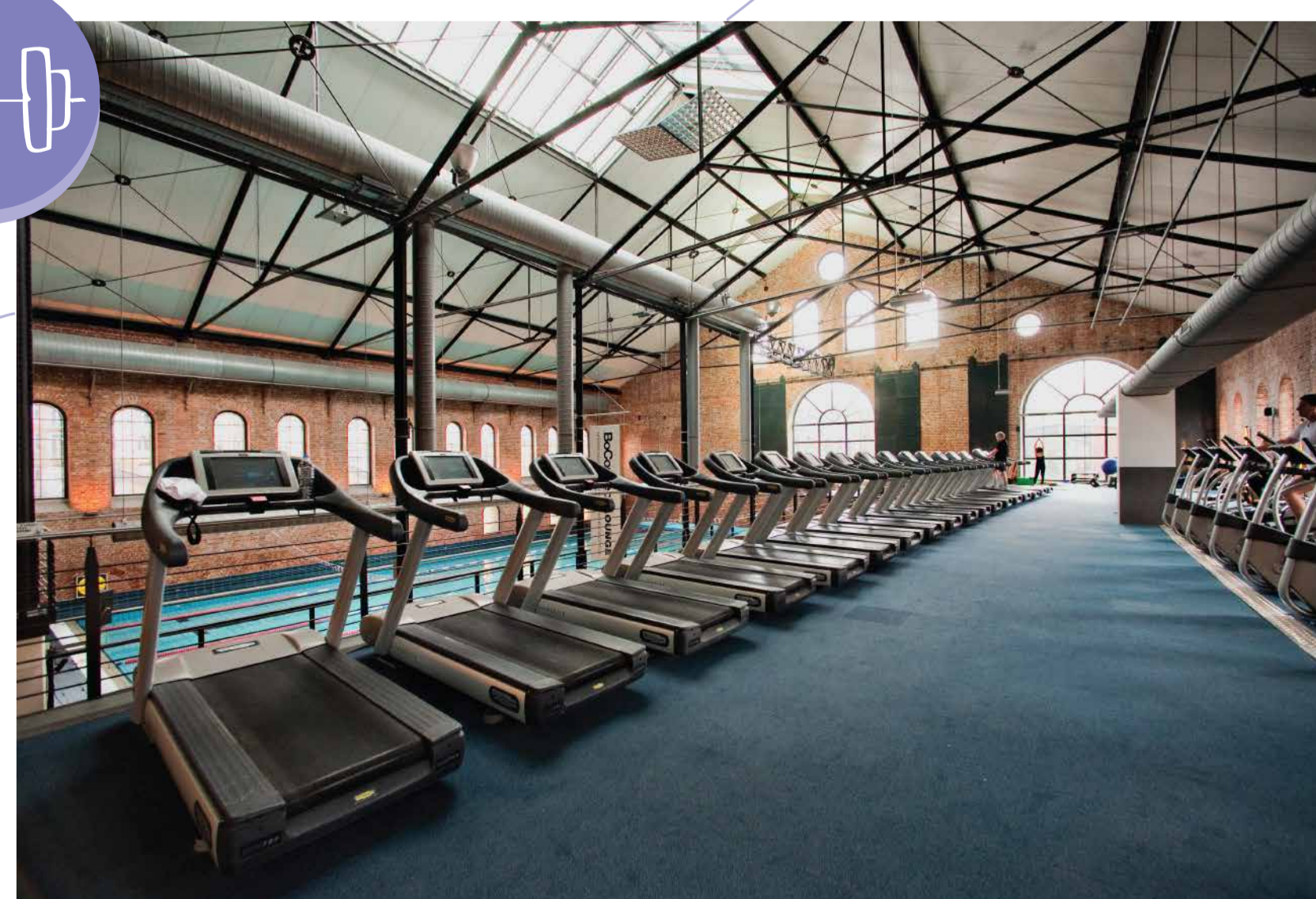
Το club σας θα έχει ειδικές αίθουσες με τον απαραίτητο εξοπλισμό για να κάνετε κάθε τύπο μαθήματος. Από εξοπλισμό Pilates έως στρώματα γιόγκα, βάρη και step: θα βρείτε όλα όσα χρειάζεστε. Οι τάξεις και τα studio έχουν τα δικά τους προγράμματα στην είσοδο και μπορείτε να τα ζητήσετε στη ρεσεψιόν.



Το γυμναστήριο



Τα πιο ολοκληρωμένα, σύγχρονα μηχανήματα που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας, να παρακολουθήσετε τις επιδόσεις σας και να μείνετε κινητοποιημένοι βρίσκονται στο χώρο του γυμναστηρίου. Από το cross fit και την κωπηλασία έως το τρέξιμο, την ποδηλασία ή την άρση βαρών, θα έχετε στη διάθεσή σας όλο το βασικό εξοπλισμό. Με την εγγραφή σας θα έχετε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που θα έχει σχεδιαστεί ειδικά για εσάς από έναν από τους ειδικούς προσωπικούς γυμναστές μας.



Η σάουνα και το καμάρ



Συνήθως κοντά στην πισίνα τα μπάνια του Spa του Holmes Place είναι διαθέσιμα προς χρήση ανά πάσα στιγμή και θα βρείτε οδηγίες και ετικέτα στην είσοδο, που περιλαμβάνουν τι πρέπει να φοράτε και τι όχι (για παράδειγμα, δεν επιτρέπονται ρούχα γυμναστηρίου) και την ποσότητα του χρόνου που δεν πρέπει να υπερβαίνετε σε οποιονδήποτε θάλαμο έτσι ώστε να αξιοποιείτε στο έπακρο τα οφέλη.



ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΕΤΙΚΕΤΑ

Μουρασεύτε ένα χαμόγελο

ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΕΝΑΣ ΥΠΕΡΟΧΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΚΕΡΔΙΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. ΘΑ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΣΤΑ CLUB ΤΗΣ HOLMES PLACE **ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ** ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ ΝΙΩΘΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΕΥΠΡΟΣΔΕΚΤΑ. ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΕΓΓΥΗΜΕΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΑΦΗΣΕΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΕΞΩ.



Να είστε διακριτικοί

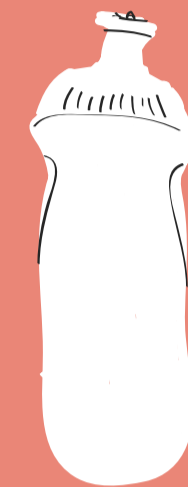
ΟΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ **ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΒΛΕΜΜΑΤΑ** ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΕ ΑΒΟΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ. ΑΝ ΑΥΤΟ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, ΙΣΧΥΕΙ ΑΚΟΜΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΓΙΑ ΤΑ ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ. **ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΑΒΟΛΑ** ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΕΝΩ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΦΥΓΟΥΝ. ΑΝ ΝΙΩΣΕΤΕ ΑΒΟΛΑ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΑΣ

Κάντε αυτό που θέλετε για εσάς

ΑΚΟΥΣΤΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ, ΚΑΝΤΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΑΛΛΑ ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΚΡΑΤΑΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ. **ΜΗΝ ΑΝΑΓΚΑΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΝΑ ΑΚΟΥΝΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΑΣ** ΚΑΙ ΜΗΝ ΕΙΣΒΑΛΕΤΕ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥΣ.

Να θυμάστε

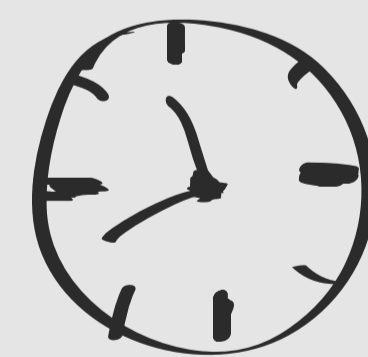
ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΑΝΕΤΑ ΑΛΛΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ **ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΧΩΡΟΣ**. ΝΑ **ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΑΣ** ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΚΑΙ ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΤΕ ΧΩΡΙΣ **ΕΠΙΒΛΕΨΗ**. ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΝΕΡΟΥ, ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ Ή ΠΕΤΣΕΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΑΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΔΙΑΡΚΩΣ



Φτάστε νωρίς

ΤΟ ΝΑ ΕΤΟΙΜΑΖΕΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΡΥΘΜΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΟΛΟΙ ΘΑ ΣΕΒΑΣΤΟΥΝ. **ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΟΜΩΣ ΝΑ ΦΤΑΝΕΤΕ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΙΝ** ΑΡΧΙΣΕΙ ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΔΙΑΚΟΠΤΕΤΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Φύγετε τη κατάλληλη στιγμή



ΜΗΝ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΝΕΤΕ ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΛΛΟΣ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ Ή ΑΛΛΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ. ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΚΑΝΕΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΤΕ ΑΛΛΑ **ΣΕΒΑΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ**.

Να είστε ασφαλείς

ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΕΤΕ ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΤΡΕΧΕΤΕ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑ Η ΝΑ ΣΗΚΩΝΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΒΑΡΗ. **ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ** ΚΑΙ ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΚΑΝΕΤΕ.



HOLMES PLACE

FITNESS | WELLNESS | SPA

WWW.HOLMESPLACE.COM