



HOLMES PLACE

EVERY GOAL
STARTS WITH GO!

EVENTS MAY 2019

ΚΥΡΙΑΚΗ 5/5

The 4th Ultimate Fitness Experience @ island
All Day, Island Athens Riviera (27° χλμ Αθηνών - Σουνίου)

Μετά τη μεγάλη επιτυχία των 3 πρώτων χρόνων, το all day event "THE ULTIMATE FITNESS EXPERIENCE @ ISLAND" είναι και πάλι εδώ! Δήλωσε ΤΩΡΑ συμμετοχή στις reception των clubs και ζήσε μοναδικές στιγμές και αξέχαστες εμπειρίες outdoor fitness με ομαδικά προγράμματα μέσα & έξω από τη θάλασσα!

ΔΕΥΤΕΡΑ 6/5 - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31/5

Summer Xpress Classes, Xpress Area

Δοκίμασε τα νέα Summer Xpress Classes και απόκτησε το τέλειο σώμα για το καλοκαίρι! **Total Summer Body** για να γυμνάσεις όλο σου το σώμα, **Six Pack Abs** για άψογους κοιλιακούς, **Bikini Arms & Glute** για γυμνασμένα χέρια και γλουτούς, **Pool Abs** για να γυμνάσεις τον κορμό σου μέσα στο νερό και **Nutri Xpress** για να μάθεις σε τι επίπεδα βρίσκεται το λίπος σου.

Δες αναλυτικά το πρόγραμμα των νέων μαθημάτων στο Xpress Classes Timetable του Club σου.

ΚΥΡΙΑΚΗ 12/5

Mother's Day Barre & Brunch
M 11:00-11:50 Studio 2, **A** 10:30-11:30 Pilates Studio,
G 11:00-11:50 Body & Mind Studio

Με αφορμή την Γιορτή της Μητέρας, σε προσκαλούμε μαζί με την μαμά σου ή την κόρη σου για να απολαύσετε παρέα ένα μοναδικό μάθημα Barre και ένα Κυριακάτικο Brunch στα Holmes Place Cafe!

Happy Mother's Day!

ΚΥΡΙΑΚΗ 19/5

MUSEUM TIME, 11:00-12:00, Μουσείο Μπενάκη, Κουμπάρη 1
Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Μουσείου, δήλωσε συμμετοχή στη Reception του Club σου για μία μοναδική ξενάγηση στο Μουσείο Μπενάκη! Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών.

ΤΕΤΑΡΤΗ 22/5

TODAY GOpersonal
TRAINING BY HOLMES PLACE

Το καλοκαίρι πλησιάζει και η επιθυμία σου είναι να σε βρει στην καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Για μια ολόκληρη μέρα οι Trainers μας θα βρίσκονται στην διάθεση σου για να σε βοηθήσουν να βρεις τον τρόπο να χάσεις αυτά τα επιπλέον κιλά που σε ταλαιπωρούν, να τονώσεις τους μυς σου και να αποκτήσεις το καλοκαιρινό σώμα που θα σε κάνει να νιώθεις αυτοπεποίθηση στην παραλία. Δήλωσε το ενδιαφέρον σου στους Gym Trainers του Club σου.