

OUTDOOR TRAINING

BY HOLMES PLACE

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΑΚΑ

ΗΜΕΡΑ	ΑΠΟ	ΕΩΣ	ΜΑΘΗΜΑ	TRAINER
ΔΕΥΤΕΡΑ	8:00	10:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	8:30	9:00	TRX	Κωνσταντίνος Ρούσσης
	17:00	22:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	18:00	18:50	CROSS LVL 1	Μάκης Σταμπουλίδης
	19:00	19:50	XFIT	Αλέξανδρος Λιάκος
	20:00	20:50	CYCLING	Αλέξανδρος Λιάκος
	20:30	21:20	CROSS LVL 2	Μάκης Σταμπουλίδης
ΤΡΙΤΗ	8:00	10:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	9:30	10:00	TRX	Κωνσταντίνος Ρούσσης
	17:00	22:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	18:00	18:50	CROSS LVL 1	Μάκης Σταμπουλίδης
	19:00	19:50	GRIT	Δημήτρης Κώτσος
	20:00	20:50	CYCLING	Δημήτρης Κώτσος
	20:30	21:20	CROSS LVL 2	Μάκης Σταμπουλίδης
ΤΕΤΑΡΤΗ	8:00	10:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	8:30	9:00	TRX	Κωνσταντίνος Ρούσσης
	17:00	22:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	18:00	18:50	CROSS LVL 1	Μάκης Σταμπουλίδης
	18:00	18:50	BODY PUMP	Θεολόγος Τερζιάδης
	19:00	19:50	XFIT	Θεολόγος Τερζιάδης
	20:00	20:50	CYCLING	Θεολόγος Τερζιάδης
20:30	21:20	CROSS LVL 2	Μάκης Σταμπουλίδης	
ΠΕΜΠΤΗ	8:00	10:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	9:30	10:00	TRX	Κωνσταντίνος Ρούσσης
	17:00	22:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	18:00	18:50	CROSS LVL 1	Μάκης Σταμπουλίδης
	19:00	19:50	GRIT	Δημήτρης Κώτσος
	20:00	20:50	CYCLING	Δημήτρης Κώτσος
	20:30	21:20	CROSS LVL 2	Μάκης Σταμπουλίδης
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	8:00	10:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	8:30	9:00	TRX	Κωνσταντίνος Ρούσσης
	17:00	22:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	18:00	18:50	CROSS LVL 1	Μάκης Σταμπουλίδης
	19:00	19:50	XFIT	Μάκης Σταμπουλίδης
	20:30	21:20	CROSS LVL 2	Μάκης Σταμπουλίδης
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00	13:00	OPEN GYM*	Fitness Coach
	11:10	12:00	CROSS TRAINING	Αλέξανδρος Λιάκος
	12:10	13:00	CYCLING	Αλέξανδρος Λιάκος

* Περιλαμβάνει Διαδρόμους, Ελλειπτικά, Air bike, Rowing machines, Skierg, Μηχανήματα δύναμης, Ελευθέρα βάρη, Kettlebells, Πλούσιο μικροεξοπλισμό
Για τη συμμετοχή σας στα παραπάνω προγράμματα απαιτείται κράτηση μέσω του Holmes Place Application.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΜΑΖΙ ΣΟΥ!

Φόρεσε τα αθλητικά ρούχα σου, τα οποία πρέπει να είναι κατάλληλα για προπόνηση σε εξωτερικό χώρο και πριν ξεκινήσεις, βεβαιώσου ότι έχεις πάρει μαζί σου:

- Την ΗΡ κάρτα μέλους σου
- Την Αστυνομική Ταυτότητα ή το διαβατήριό σου, καθώς είναι απαραίτητη η προσκόμιση τους στη Reception του ΟΑΚΑ
- Πετσέτα
- Καπέλο και γυαλιά ηλίου
- Νερό ή αθλητικό ποτό

Stay safe, Get fit... at ΟΑΚΑ!



ΟΑΚΑ Tennis
Κ1 Γήπεδο Κέντρου Αντισφαίρισης
Αμαρυσίας Αρτέμιδος & Πιτταρά,
Μαρούσι 151 24