



HOLMES PLACE

Keep Going!

OUR CLUB NEWS
OCTOBER 2020

TOTAL BODY XPRESS CLASS (ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15')

- A** Δευτ - Τετ - Παρ: 08:00, 19:00 & 20:00, Τρ - Πέμ: 09:00, 19:00 & 20:00, Σαβ: 11:00, Κυρ: 12:00
- M** Δευτ - Τετ - Παρ: 09:00, 19:00 & 20:00, Τρ - Πέμ: 08:00, 19:00 & 20:00
- G** Δευτ - Τετ - Παρ: 09:00, 19:00 & 20:00, Τρ - Πέμ: 10:00, 19:00 & 20:00 Σαβ - Κυρ: 11:00



Xpress Area

Το απόλυτο μάθημα για να γυμνάσεις όλο σου το σώμα σε 15 μόνο λεπτά! Μην το χάσεις!

EAT HEALTHY. LIVE HEALTHY!

All Month

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, οι Nutrition Coaches των clubs, σε προσκαλούν να δηλώσεις συμμετοχή σε ένα challenge διαφορετικό από όλα τα άλλα. Κλείσε το ραντεβού σου στη Reception του Club (από 7/10-30/10) ενημερώσου για τη Διαλειμματική Νηστεία (Intermittent Fasting), μετρήσου και ξεκίνα! Ποιος θα χάσει το μεγαλύτερο ποσοστό λίπους μέσα σε ένα μήνα;



HEALTHY COOKING!

M Παρασκευή 16/10: 12:00

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και η Chef Βάια Σαμολαδά με τους Nutrition Coaches Γιούλη Ματσαμά και Μιχάλη Τζούλη θα σε περιμένουν στο Holmes Place Café Maroussi για να μαγειρέψετε μαζί υγιεινές, εύκολες και νόστιμες συνταγές που θα σε ενθουσιάσουν.



ALL DAY SPECIAL CLASSES @ OAKA

Σάββατο 17/10
OAKA Tennis, K1 Γήπεδο Κέντρου Αντισφαίρισης
Αμαρυσίας Αρτέμιδος & Πιτταρά, 151 24 Μαρούσι



Σε περιμένουμε μαζί με τους φίλους σου στο νέο Outdoor χώρο μας στο OAKA για να γυμναστούμε και να διασκεδάσουμε με ασφάλεια. Ζήτησε το πρόγραμμα της ημέρας από τη Reception του Club σου και δήλωσε συμμετοχή. Περιορισμένος αριθμός θέσεων.

HAPPY BIRTHDAY HP ATHENS!

A Παρασκευή 23/10

Το Holmes Place Athens γίνεται 15 ετών και το γιορτάζει! Μία μέρα γεμάτη fitness εκπλήξεις & προγράμματα που θα σε απογειώσουν! Δες το πρόγραμμα στη Reception του HP Athens!



BE THE BEST VERSION OF YOU!

Σαββατοκύριακο 24-25/10



Μήπως ήρθε η στιγμή να πετύχεις επιτέλους τους στόχους σου; Κλείσε ΤΩΡΑ ραντεβού στο gym desk με τον αγαπημένο σου Trainer, απόλαυσε μια προπόνηση Personal Training, εντελώς ΔΩΡΕΑΝ και ανακάλυψε τα οφέλη.

ZUMBA IN PINK!

Κυριακή 25/10

- A** 14:00, Studio 1
- M** 13:00 Studio 1
- G** 13:00, Roof Garden

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Μαστού, σε περιμένουμε σε ένα ξεχωριστό μάθημα Zumba, αφιερωμένο σε όλες τις γυναίκες, την πρόληψη και τη σωστή ενημέρωση! Κάνε κράτηση θέσης μέσω του HP App.

Τα έσοδα θα διατεθούν στο ΜΚΟ MANA.

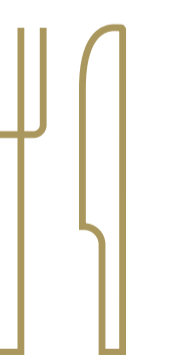
Ο ΜΚΟ MANA προσφέρει σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού δωρεάν εξατομικευμένες υπηρεσίες φροντίδας και υποστήριξης με σκοπό την επαναφορά σε έναν φυσιολογικό τρόπο ζωής! www.manaorg.com



Κόστος συμμετοχής 5€

OUR OCTOBER RECIPE!

Απόλαυσε στα Holmes Place Cafe, ολόκληρο τον Οκτώβρη, το πεντανόστιμο και υγιεινό carrot cake μας ή δοκίμασε να το φτιάξεις στο σπίτι! Δες τη συνταγή στο site www.holmesplace.gr



Ειδική τιμή μόνο για τον Οκτώβρη 2€

NEW GOORIN BROS COLLECTION!

Βρες τα νέα σχέδια των lifestyle hats της Goorin Bros σε όλα τα Holmes Place In-Club shops και χτίσε το δικό σου προσωπικό στυλ!



TREAT YOUR SKIN!

Το φθινόπωρο έφτασε και το δέρμα σου διψά για ενυδάτωση αλλά και για βαθύ καθαρισμό! Επίλεξε τη θεραπεία που σου ταιριάζει από την οργανική σειρά προϊόντων της Natural Spa Factory ή την Medical εκδοχή με τα δραστικά συστατικά της Medik8. Μόνο για λίγες ημέρες στα Holmes Place Spa με **50% έκπτωση!**

