

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ <i>Ισχύει μόνο για τις 15/7</i>
10:00-10:30 Ιμάντες Αιώρησης Στοά Σπύρου Μήλιου	17:00-17:45 Zumba Στοά Σπύρου Μήλιου	10:00-10:45 Zumba Στοά Σπύρου Μήλιου	17:00-17:45 Pilates Holmes Place Lobby	17:00-17:45 Pilates Reformer Show Στοά Σπύρου Μήλιου	11:00-15:00 Παιχνίδια (Σκάκι / Ping-Pong) Στοά Βυζαντίου	11:00-11:45 Stretching Holmes Place Lobby
10:30-10:45 15' Χpress Ομαδικά Μαθήματα Στοά Σπύρου Μήλιου	17:00-21:00 Παιχνίδια (Σκάκι / Ping-Pong) Στοά Βυζαντίου	16:30-17:30 Συμβουλές Σωστής Διατροφής Στοά Σπύρου Μήλιου	17:00-21:00 Παιχνίδια (Σκάκι / Ping-Pong) Στοά Βυζαντίου	17:00-20:00 Παιχνίδια (Σκάκι / Ping-Pong) Στοά Βυζαντίου	12:00-12:30 Cycling Στοά Σπύρου Μήλιου	11:00-14:00 Παιχνίδια (Σκάκι / Ping-Pong) Στοά Βυζαντίου
10:45-11:00 15' Χpress Ομαδικά Μαθήματα Στοά Σπύρου Μήλιου	18:00-18:45 Δραστηριότητες για παιδιά Στοά Σπύρου Μήλιου	17:00-17:45 Pilates Holmes Place Lobby	18:00-18:45 Καλισθενική γυμναστική για παιδιά Στοά Σπύρου Μήλιου	18:00-18:30 & 18:30-19:00 Cycling Στοά Σπύρου Μήλιου	12:30-13:00 Cycling Στοά Σπύρου Μήλιου	12:00-12:30 & 12:30-13:00 Cycling Στοά Σπύρου Μήλιου
17:00-17:30 Ιμάντες Αιώρησης Στοά Σπύρου Μήλιου	18:00-18:45 Yoga Holmes Place Lobby	17:00-21:00 Παιχνίδια (Σκάκι / Ping-Pong) Στοά Βυζαντίου	19:00-19:30 Skill Athletic powered by TECHNOGYM Holmes Place Lobby	19:00-19:30 Airfit Show Στοά Σπύρου Μήλιου	11:30-13:00 Συμβουλές Σωστής Διατροφής Στοά Σπύρου Μήλιου	13:15-14:00 Καλισθενική γυμναστική για παιδιά Στοά Σπύρου Μήλιου
17:00-21:00 Παιχνίδια (Σκάκι / Ping-Pong) Στοά Βυζαντίου	19:00-19:30 Skill Athletic powered by TECHNOGYM Holmes Place Lobby	17:30-18:00 & 18:00-18:30 Cycling Στοά Σπύρου Μήλιου	19:00-19:45 Stretching Στοά Σπύρου Μήλιου	19:30-19:45 15' Χpress Ομαδικά Μαθήματα Στοά Σπύρου Μήλιου	12:00-12:30 Rowing Holmes Place Lobby	14:00-14:15 15' Χpress Ομαδικά Μαθήματα Στοά Σπύρου Μήλιου
17:30-18:00 & 18:00-18:30 Cycling Στοά Σπύρου Μήλιου	19:00-19:45 Fit Tests Στοά Σπύρου Μήλιου	18:30-19:00 Ιμάντες Αιώρησης Στοά Σπύρου Μήλιου	20:00-20:30 Fit Tests Στοά Σπύρου Μήλιου	19:45-20:00 15' Χpress Ομαδικά Μαθήματα Στοά Σπύρου Μήλιου	13:00-13:15 15' Χpress Ομαδικά Μαθήματα Στοά Σπύρου Μήλιου	14:15-14:30 15' Χpress Ομαδικά Μαθήματα Στοά Σπύρου Μήλιου
17:30-18:30 Συμβουλές Σωστής Διατροφής Στοά Σπύρου Μήλιου		19:00-19:45 Circuit Training Στοά Σπύρου Μήλιου			13:15-13:30 15' Χpress Ομαδικά Μαθήματα Στοά Σπύρου Μήλιου	
18:30-19:15 Pilates Holmes Place Lobby					13:30-14:15 Kids Zumba Στοά Σπύρου Μήλιου	
18:45-19:30 Circuit Training Στοά Σπύρου Μήλιου						

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

- Απαγορεύεται η χρήση των μηχανημάτων χωρίς την επιτήρηση γυμναστή
- Απευθυνθείτε στη reception του Holmes Place Club για τη χρήση του Ping-Pong. Δεν θα γίνεται χρήση σε περίπτωση ομαδικών μαθημάτων στο χώρο.
- Για οποιαδήποτε επιπλέον πληροφορία απευθυνθείτε στο Holmes Place Athens, Στοά Βυζαντίου (1ος όροφος), τηλ: 210 3259400