



HOLMES PLACE

Join our online classes!

30 NOVEMBER - 6 DECEMBER

INSTAGRAM LIVE STREAMING CLASSES

ΩΡΑ/ΜΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
08.00-08.50		BODY SHAPE Λάζαρος Πάντος	BODY SHAPE Θεολόγος Τερζιάδης	BODY SHAPE Μάριος Μελέτης
09.00-09.50	CROSS TRAINING Πάνος Ζουμπουλάκης 			
10.00-10.50	PILATES Μαρία Διακοδημητρίου	STRETCHING Γιάννης Καραγεώργος	DANCE Μαρία Τσαπατσάρη	PILATES Σοφία Μπούρου
18.00-18.50	PILATES Νίκος Φλωράκης	YOGA Νίκος Φλωράκης	PILATES Γιάννης Αβραμίδης	BODY COMBAT Άρτεμις Παναγή
19.00-19.50	BODY SHAPE Μάριος Μελέτης	GRIT STRENGTH Δημήτρης Κώτσος	CROSS TRAINING Μάριος Τάσης	GRIT ATHLETIC Δημήτρης Κώτσος
20.00-20.20		ABS XPRESS Νανά Γκιούλου 		ABS XPRESS Νανά Γκιούλου 
20.00-20.50	YOGA Άννα Ζώρζου			

ΩΡΑ/ΜΕΡΑ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09.00-09.50	CROSS TRAINING Θωμάς Λογοθέτης 		
10.00-10.50	SUPER GLUTES & ABS Λάζαρος Πάντος	BODY SHAPE Δήμητρα Σκούρα	BODY SHAPE Αλέξανδρος Γιαννόπουλος
11.00-11.50		YOGA Στέλλα Σαϊχ	STRETCHING Τάνια Μειμαρίδη
12.00-12.50			CYCLING CLASS Θεολόγο Τερζιάδη 
18.00-18.50	CYBA Στέφανος Κουζούνης	CROSS TRAINING Σαμάνθα Μόρισον	
19.00-19.50	BODY SHAPE Αλέξανδρος Γιαννόπουλος		

See you Live!