



HOLMES PLACE

Join our online classes!
16-22 NOVEMBER

INSTAGRAM LIVE STREAMING CLASSES

ΩΡΑ/ΜΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
08.00-08.50	CROSS TRAINING Σαμάνθα Μόρισον	BODY SHAPE Λάζαρος Πάντος	BODY SHAPE Θεολόγος Τερζιάδης	BODY SHAPE Μάριος Μελέτης
10.00-10.50	PILATES Μαρία Διακοδημητρίου	STRETCHING Γιάννης Καραγεώργος	DANCE Σταυρούλα Καμινιώτη	PILATES Σοφία Μπούρου
11.00-11.50				
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
20.00-20.50	YOGA Άννα Ζώρζου			

ΩΡΑ/ΜΕΡΑ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08.00-08.50	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 Σοφία Φίλωνος	STRETCHING Τάνια Μειμαρίδη
18.00-18.50	CYBA Στέφανος Κουζούνης	CROSS TRAINING Σαμάνθα Μόρισον	
19.00-19.50	BODY SHAPE Αλέξανδρος Γιαννόπουλος		
20.00-20.50			

See you Live!