



HOLMES PLACE

*Join our online classes!*  
**23-29 NOVEMBER**

**INSTAGRAM LIVE STREAMING CLASSES**

ΩΡΑ/ΜΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08.00-08.50	<b>CROSS TRAINING</b> Σαμάνθα Μόρισον	<b>BODY SHAPE</b> Λάζαρος Πάντος	<b>BODY SHAPE</b> Θεολόγος Τερζιάδης	<b>BODY SHAPE</b> Μάριος Μελέτης	<b>CROSS TRAINING</b> Θωμάς Λογοθέτης		
10.00-10.50	<b>PILATES</b> Μαρία Διακοδημητρίου	<b>STRETCHING</b> Γιάννης Καραγεώργος	<b>DANCE</b> Μαρία Τσαπατσάρη	<b>PILATES</b> Σοφία Μπούρου	<b>SUPER GLUTES &amp; ABS</b> Λάζαρος Πάντος	<b>BODY SHAPE</b> Δήμητρα Σκούρα	<b>BODY SHAPE</b> Αλέξανδρος Γιαννόπουλος
11.00-11.50						<b>YOGA</b> Στέλλα Σαϊχ	<b>STRETCHING</b> Τάνια Μειμαρίδη
18.00-18.50	<b>PILATES</b> Νίκος Φλωράκης	<b>YOGA</b> Νίκος Φλωράκης	<b>PILATES</b> Γιάννης Αβραμίδης	<b>BODY COMBAT</b> Άρτεμις Παναγή	<b>CYBA</b> Στέφανος Κουζούνης	<b>CROSS TRAINING</b> Σαμάνθα Μόρισον	
19.00-19.50	<b>BODY SHAPE</b> Μάριος Μελέτης	<b>GRIT STRENGTH</b> Δημήτρης Κώτσος	<b>CROSS TRAINING</b> Μάριος Τάτσης	<b>GRIT ATHLETIC</b> Δημήτρης Κώτσος	<b>BODY SHAPE</b> Αλέξανδρος Γιαννόπουλος		
20.00-20.50	<b>YOGA</b> Άννα Ζώρζου						

*See you Live!*