



HOLMES PLACE

Join our online classes!

7-13 DECEMBER

INSTAGRAM LIVE STREAMING CLASSES

ΩΡΑ/ΜΕΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08.00-08.50		BODY SHAPE Λάζαρος Πάντος	BODY SHAPE Θεολόγος Τερζιάδης	BODY SHAPE Μάριος Μελέτης			
09.00-09.50	CROSS TRAINING Πάνος Ζουμπουλάκης				CROSS TRAINING Θωμάς Λογοθέτης		
10.00-10.50	PILATES Μαρία Διακοδημητρίου	STRETCHING Γιάννης Καραγεώργος	DANCE Μαρία Τσαπατσάρη	PILATES Σοφία Μπούρου	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 Θεολόγος Τερζιάδης
18.00-18.50	PILATES Νίκος Φλωράκης	YOGA Νίκος Φλωράκης	PILATES Γιάννης Αβραμίδης	BODY COMBAT Άρτεμις Παναγή	CYBA Στέφανος Κουζούνης	CROSS TRAINING Σαμάνθα Μόρισον	
19.00-19.50	BODY SHAPE Μάριος Μελέτης	GRIT STRENGTH Δημήτρης Κώτσος	CROSS TRAINING Μάριος Τάτσης	BODY PUMP VS CX WORK Δημήτρης Κώτσος	BODY SHAPE Αλέξανδρος Γιαννόπουλος		
20.00-20.20		ABS XPRESS Νανά Γκιούλου		ABS XPRESS Νανά Γκιούλου			
20.00-20.50	YOGA Άννα Ζώρζου						

See you Live!