



IOS PALACE GYM & FITNESS CLUB



HOLMES PLACE

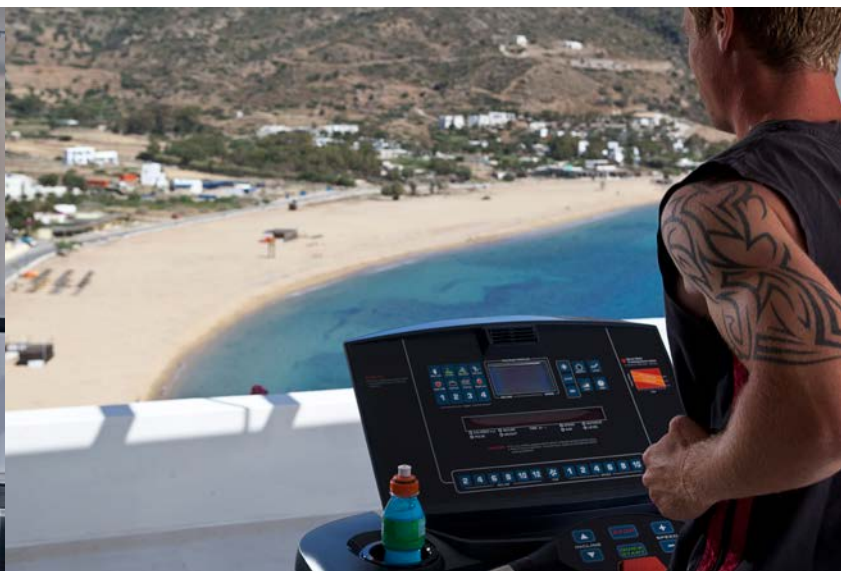
FITNESS | WELLNESS | SPA

WWW.HOLMESPLACE.GR

IOS PALACE GYM & FITNESS CLUB

Περιτριγυρισμένο από το φωτεινό γαλάζιο του Αιγαίου και τον Κυκλαδίτικο ήλιο, το IOS PALACE Fitness Club σας προσφέρει μία μοναδική εμπειρία άθλησης στις εξαιρετικές εσωτερικές και εξωτερικές εγκαταστάσεις εκγύμνασης, σε ευρύχωρους και ευήλιους χώρους με θέα το μαγευτικό απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου. Ο κορυφαίος εξοπλισμός μας παρέχει στους επισκέπτες ό,τι καλύτερο και πιο σύγχρονο τεχνολογικά υπάρχει, ενώ έχουν δημιουργηθεί ειδικά Personal, Group και Outdoor μαθήματα, προσαρμοσμένα να καλύψουν και τις πιο υψηλές απαιτήσεις.

Το IOS PALACE Gym & Fitness Club πρωτοπορεί στους τομείς του Fitness & Wellness σε συνεργασία με την Holmes Place, ένα διεθνές καταξιωμένο brand, το μεγαλύτερο Premium Wellness Brand στην Ελλάδα. Η Holmes Place διαθέτει ένα δίκτυο από τρία Wellness & Fitness Clubs υψηλών προδιαγραφών στην Ελλάδα, και ένα μεγάλο δίκτυο από 80 Clubs σε ολόκληρη την Ευρώπη.



Fitness With a Priceless View

GYM & FITNESS MENU

The Gym



Cardio & Resistance Training: Οι εγκαταστάσεις του γυμναστήριου μας περιλαμβάνουν όλον τον απαραίτητο καρδιοαναπνευστικό εξοπλισμό που χρειάζεστε, όργανα αντίστασης για μυϊκή ενδυνάμωση και ελεύθερα βάρη, επιτρέποντάς σας να έχετε μια ολοκληρωμένη προπόνηση.

Functional Training: Το Gym διαθέτει ολοκληρωμένο εξοπλισμό για εναλλακτική άσκηση με TRX®, Bosu, Fit balls, και άλλα «εργαλεία». Ο Holmes Place Personal Trainer σχεδιάζει κάθε στάδιο της προπόνησης σας και σας εμπνέει με ένα στοχευμένο session προσαρμοσμένο στις δικές σας ανάγκες.

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ: Δευτέρα-Κυριακή: 10:00 - 20:00

*Παρακαλούμε σημειώστε ότι το γυμναστήριο είναι διαθέσιμο αποκλειστικά για τους φιλοξενούμενους του ξενοδοχείου και τα εγγεγραμμένα μέλη του, για διάρκεια παραμονής έως 90 λεπτά. Οι υπηρεσίες του γυμναστηρίου απευθύνονται σε άτομα άνω των 16 ετών.



Fitness With a Priceless View

GYM & FITNESS MENU

Small Group Exercise (3-6 άτομα)

Το IOS Fitness Club προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία ομαδικών μαθημάτων για όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης. Είναι βέβαιο ότι θα βρείτε το ομαδικό πρόγραμμα που αναζητάτε και θα αγαπήσετε.



A Majestic Day Start **free**

Stretch Express 30': Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα πρόγραμμα

διατάσεων για τη βελτίωση της ελαστικότητας, της κινητικότητας, αλλά και τη χαλάρωση των σφιγμένων μυών



Energize Swimming 30': Πρωινό ξυπνήμα και ενεργοποίηση του οργανισμού με ένα δροσερό χαλαρό κολύμπι ήπιας έντασης στην παραλία.

Barefoot Beach Hiking 30': Ανεβάστε την ενέργεια σας όπως ανεβαίνει ο πρωινός ήλιος, με έναν όμορφο περίπατο ξυπόλυτοι στην άμμο και ασκήσεις διατάσεων ήπιας έντασης.



Fitness With a Priceless View GYM & FITNESS MENU

Small Group Exercise **10€** ανά άτομο _____



Cardio Mix 45': Αποτελεί μια ολοκληρωμένη πρόταση για όσους αναζητούν ένα ολοκληρωμένο καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και αύξησης των μεταβολικών ρυθμών.

Cross Training 45': Καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα που συνδυάζει γρήγορη εναλλαγή αερόβιων ασκήσεων και μυϊκή ενδυνάμωση όλου του σώματος, χωρίς πολύπλοκα βήματα!

Aqua Fit 30': Προσφέρει μυϊκή τόνωση, χρησιμοποιώντας την αντίσταση του νερού, για άσκηση και ευεξία! Η αίσθηση δροσιάς μέσα στο νερό, «σβήνει» κάθε ίχνος κούρασης.

Δευτέρα-Κυριακή: 10:00 - 20:00

* Παρακαλούμε σημειώστε, ότι η κράτηση είναι απαραίτητη μία ημέρα νωρίτερα ή κατόπιν αιτήματος την ίδια ημέρα. Η ομαδική άσκηση είναι διαθέσιμη για τους επισκέπτες και τα μέλη που είναι ηλικίας άνω των 16 ετών..



Fitness With a Priceless View GYM & FITNESS MENU

Outdoor Training Experiences **10€** ανά άτομο _____



Απολαύστε τα συνολικά οφέλη της υπαίθριας γυμναστικής, συμμετέχοντας στα ειδικά Outdoor Training Groups. Ο καθαρός αέρας προσφέρει ένα αίσθημα ευφορίας και η υπαίθρια άσκηση δημιουργεί μεγαλύτερο αίσθημα αναζωογόνησης.*

Running 60': Τα προγράμματα Running παρέχουν έναν ασφαλή και ευχάριστο τρόπο άσκησης. Η δυνατότητα συμμετοχής σε ομαδική προπόνηση δρόμου, προσφέρει στιγμές εκτόνωσης, ομαδικότητας και ενθουσιασμού.

Hiking 60': Απολαύστε μαζί μας τις ομορφιές και την ηρεμία που μπορεί να προσφέρει η φύση, διασχίζοντάς την μέσα από όμορφες διαδρομές σε βουνό και θάλασσα.

Swimming 45': Ένας διασκεδαστικός τρόπος για να γυμναστείτε: Γελάστε και ευχαριστηθείτε την προπόνηση σας! Η άσκηση στο νερό είναι πρωτίστως διασκέδαση!

* Ειδικές διαδρομές Running, Hiking και Swimming



Fitness With a Priceless View

GYM & FITNESS MENU

Personal Training Personal / Couples / Group _____
Training Activities: Functional Training, TRX®.



Το Personal Training είναι ιδιαίτερο μάθημα εξατομικευμένης εκγύμνασης με τον προσωπικό σας Trainer. Ο Personal Trainer σχεδιάζει κάθε στάδιο της προπόνησής και σας εμπνέει με ένα στοχευμένο session, προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας.

Με ποικιλία και πολυμορφία ακολουθώντας σύγχρονες μεθόδους εκγύμνασης, το PT είναι η καλύτερη μέθοδος προπόνησης στον κόσμο!

Personal (60') _____ €50

Couples (60') _____ €70

Group (3-6 persons) _____ Group price €100

PT Pack of 6 Sessions _____ €240

PT Pack of 12 Sessions _____ €420

Monday to Sunday:

* Παρακαλούμε σημειώστε, ότι η κράτηση είναι απαραίτητη μία ημέρα νωρίτερα ή κατόπιν αιτήματος την ίδια ημέρα.



Fitness With a Priceless View

GYM & FITNESS MENU

Outdoor Personal Training

Personal / Couples / Group



Running: Το PT Running απευθύνεται σε όσους θέλουν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση για να αντεπεξέρχονται με λιγότερη κόυραση στις καθημερινές απαιτήσεις.

Swimming: Απολαύστε αυτή την ευέλικτη μορφή άσκησης χωρίς να χρειάζεται να είστε πολύ αυστηροί με τον εαυτό σας και τις επιδόσεις σας. Γελάστε και ευχαριστηθείτε την προπόνηση σας! Η άσκηση στο νερό είναι πρωτίστως διασκέδαση!

SUP: Ανεβάστε την αδρεναλίνη σας και δοκιμάστε την εμπειρία του Stand Up Puddleboard μάθετε γρήγορα και εύκολα την τεχνική του SUP, κάνετε τις πρώτες κοντινές ή μακρινές αποστάσεις, ανάλογα με το επίπεδό και τις αντοχές σας, υπό την καθοδήγηση του trainer μας.

Personal Run: Ένα προσωπικό πρόγραμμα προπόνησης, δομημένο βάσει των δικών σας αναγκών, στόχων αλλά και αντοχών.

Personal (60')	_____	€50
Couples (60')	_____	€70
Group (3-6 persons)	_____	€100



Fitness With a Priceless View

GYM & FITNESS MENU

Membership Benefits



Προσφέρουμε μικρής και μεγαλύτερης διάρκειας συνδρομές, δίνοντάς σας την έμπνευση για να κάνετε την άσκηση τρόπο ζωής.*

Induction Assessment: Μία εξατομικευμένη συνεδρία για την κατάρτιση του πλάνου προπόνησης βάσει μετρήσεων. _____ Τιμή: 20€

One Day Pass: Ημερήσια επίσκεψη με πρόσβαση σε όλες τις δραστηριότητες του fitness club, και παροχή πετσέτας _____ Τιμή: 10€

One Week: Η μικρότερης διάρκειας συνδρομή μας, με πρόσβαση σε όλες τις δραστηριότητες του fitness club, χρήση πισίνας, hamam & παροχή πετσέτας για διάστημα 7 ημερών. _____ Τιμή: 35€

One Month: Η πιο δημοφιλής συνδρομή μας, με πρόσβαση σε όλες τις δραστηριότητες, χρήση πισίνας, hamam και παροχή πετσέτας για διάστημα 1 μήνα και 1 Personal Training 30' _____ Τιμή: 60€

Three months: Η πιο συμφέρουσα συνδρομή μας, με πρόσβαση σε όλες τις εγκαταστάσεις, χρήση πισίνας, hamam και παροχή πετσετών για διάστημα 3 μηνών, 2 Personal 30' και ένα Back & Shoulder massage 30' _____ Τιμή: 150€

Κατά την υψηλή περίοδο η διάρκεια προπόνησης δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 90'



Club Rules-Health & Safety

Για τη διατήρηση της ασφάλειας, της άνεσης και της ομαλής λειτουργίας του Fitness Club, παρακαλούμε να τηρούνται πάντα οι παρακάτω οδηγίες:

- Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα.
- Το Gym απευθύνεται σε άτομα άνω των 16 ετών. Επισκέπτες κάτω των 16 ετών είναι υποχρεωμένοι να συνοδεύονται από τους γονείς τους ή από κάποιον νόμιμο συνοδό.
- Παρακαλείσθε να αφήνετε όλα τα αντικείμενα αξίας στο ντουλάπι αποθήκευσης. Η Διεύθυνση του ξενοδοχείου δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια ή καταστροφή προσωπικών σας αντικειμένων.
- Όλοι οι επισκέπτες είναι υποχρεωμένοι να συμπληρώνουν και να υπογράφουν το ιστορικό / ερωτηματολόγιο υγείας και τρόπου ζωής κατά την είσοδό τους στις εγκαταστάσεις του Gym.
- Συμβουλεύουμε τους επισκέπτες μας να προγραμματίζουν το ραντεβού τους εγκαίρως, ώστε να εξασφαλίζουν την καλύτερη διαθεσιμότητα ώρας και επιθυμητής άσκησης.
- Σε περίπτωση ακύρωσης του προγραμματισμένου PT ραντεβού σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη Reception του ξενοδοχείου τουλάχιστον 24 ώρες πριν. Σε περίπτωση καθυστέρησης θα υπάρξει επίπτωση στο χρόνο διάρκειας της προγραμματισμένης άσκησης, ενώ η χρέωση θα ισχύει κανονικά.
- Αν έχετε κάποιο συγκεκριμένο τραυματισμό ή χρόνια πάθηση που σας απασχολεί, παρακαλούμε να ενημερώσετε τον συνεργάτη μας, ώστε η αντιμετώπιση και η άσκηση να είναι κατάλληλη και ασφαλής για εσάς.
- Η διάρκεια παραμονής κατά την υψηλή περίοδο δεν μπορεί να ξεπερνά τα 90' για όλους τους επισκέπτες του Gym.

Με την υποστήριξη της



HOLMES PLACE

FITNESS | WELLNESS | SPA

WWW.HOLMESPLACE.GR