

Holmes Place y su compromiso con la novedad y la innovación

El socio merece siempre lo mejor. Con esa filosofía por bandera, el equipo de Holmes Place trabaja no solo in situ día a día en sus clubes de fitness wellness & spa. Poder ofrecerles un plus a las actividades que existen en el mercado es una prioridad para la compañía, y por eso desde su nacimiento crearon el concepto “Clases by Holmes Place”

El universo del fitness y las actividades colectivas en los centros deportivos está en permanente evolución. Cada temporada surgen nuevas disciplinas que pretenden mejorar el rendimiento de los socios y captar su atención y su motivación. A las compartidas con otros clubes, Holmes Place añade periódicamente las salidas de su propio “obrador”. Se trata de entrenamientos colectivos que solo se pueden disfrutar en los nueve centros que la compañía tiene entre Barcelona y Madrid.

Bajo el nombre de “Clases by Holmes Place” se incluyen prácticas que los coolhunters de la compañía diseñan a medida de sus socios, con el objetivo de satisfacer todas sus demandas y necesidades físicas y emocionales.

Lo más novedoso y espectacular para este otoño-invierno llega sobre una cama elástica... AIR FIT es la actividad que más furor está causando actualmente en los clubes Holmes Place, por su alto rendimiento cardiovascular y de fuerza y por la inigualable energía que se desprende con sus

coreografías. En los 45 minutos que dura este explosivo entrenamiento, se queman más de 600 calorías, y se concentra toda la fuerza sobre piernas, glúteos y abdomen. Lo más recomendable para liberar endorfinas este otoño....

Siguiendo con ejercicios beneficiosos para el tren inferior, y especialmente pensando en las mujeres que buscan conseguir unos glúteos perfectamente contorneados y endurecidos, llegó hace unos meses a Holmes Place, MADE IN BRASIL. Pero si en



lugar de Brasil, buscas inspiración en los guerreros espartanos de la antigua Grecia, lo tuyo es SPARTANS. El nombre lo dice todo, y aquí sí, es recomendable una cierta preparación previa, pues está considerado como un entrenamiento de alta intensidad.

Por último, y a diferencia de las actividades anteriores, Holmes Place también tiene opciones Premium y exclusivas para las mujeres que buscan un ejercicio más moderado, o que están en proceso de rehabilitación de alguna lesión. ACTÍVATE es una clase de acondicionamiento físico de baja intensidad, de baja complejidad y bajo impacto.

Conocido el menú “Clases by Holmes Place”, solo te queda elegir el plato más apetitoso para tu cuerpo, mente y bienestar general.

Prueba 1 día en
Holmes Place

Entra en holmesplace.es
y recibe una invitación



¿CÓMO
QUIERES
SENTIRTE
HOY?

Siente la diferencia
Holmes Place
Fitness Wellness Spa

**HOLMES
PLACE**

www.holmesplace.es