

# ÓRATÍPUSOK

**GERINCTORNA** • Közepes intenzitású csoportos óra, melyen a helyes testtartásért felelős izomcsoportok megfelelő arányú erősítése, nyújtása a cél.

**PORT DE BRAS** • Lassú tempójú koreografált táncos óra, melyen a meghatározott gyakorlatsorok megszakítás nélküli végrehajtása segít javítani az egyensúlyérzéklet, koordinációt és testtartást.

**ZUMBA®** • hipnotikus és motiváló latin ritmusokhoz könnyen követhető egyszerű mozdulatokat kapcsol össze, mely által semmi máshoz nem hasonlítható, egyedülálló fitnesz program jön létre. A program intervall jellegű, fejleszti az állóképességet, miközben hatékony a zsírégetés és a koreográfiákba beépített erősítő gyakorlatok tónust adnak az izomzatnak.

**AQUA ZUMBA®** • Medencés ZUMBA buli. Az Aqua ZUMBA új értelem ad a pezsgő és vidám hangulatú edzésnek. A ZUMBA koncepciót ötvözzük a tradicionális vízi fitnesz mozgásformával és szabályrendszerrel, ezáltal egy olyan biztonságos, kihívásokkal teli, vízi mozgásforma jön létre, amely általános állóképesség fejlesztő, izom feszesítő és mindennek felett hihetetlenül szórakoztató.

**AQUA** • Úszómedencében, különböző eszközökkel végzett, erősítő gyakorlatokból álló csoportos óra.

**INDOOR CYCLING** • Aerob- és erőállóképességet fejlesztő, kerékpáron végzett, magas intenzitású csoportos óra.

**CARDIO KICK BOX** • Ütéseket, rúgásokat, árnyék boxolást és aerobik elemeket ötvöző, állóképességet fejlesztő, magas intenzitású csoportos óra.

**BODY SHAPE** • Különböző eszközökkel végzett alakformáló aerobik óra.

**ZSÍRÉGETŐ** • Közepes intenzitású aerobik óra az alaplépések kombinálásával.

**POWER WORKOUT** • A test nagyobb izomcsoportjainak súlyokkal való edzésével fokozzuk az anyagcserét, gyorsítjuk a zsírégetést és, növeljük az erőállóképességet.

**PILATES** • Lassú tempójú testi-lelki összhangot teremtő csoportos óra, melyen erősítő-nyújtó hatású gyakorlatokkal edzük a test felületes és mély izmait.

**JÓGA** • Testi-lelki összhangot teremtő csoportos óra, melyen a gyakorlatok végzése kiegyensúlyozott működésre ösztönzi az egész testet.

**BODY ART** • Meghatározott gyakorlatsorokat tartalmazó, a felületes és mély izmokat erősítő és nyújtó hatású óra.

**KÖREDZÉS** • Egyes izomcsoportokat váltva erősítő, eszközös, zsírégető hatású és állóképességet fejlesztő csoportos óra.

**GYMSTICK** • Egy üvegszál bot és két gumikötél ötvözetéből készült eszközzel végrehajtott erősítő edzés.

**SPINABS** • Kerékpáron végzett edzést és hasizom erősítést ötvöző csoportos óra.

**ZSÍRÉGETŐ STEP** • Steplépcsőn végzett, aerobik alaplépések kombinációjából felépülő zsírégető hatású csoportos óra.

**ERŐSÍTŐ STEP** • Steplépcsőn végzett, aerobik alaplépések kombinációjából felépülő erősítő hatású, eszközökkel végzett csoportos óra.

**SENIOR TRAINING** • Közepes intenzitású erősítő és nyújtó hatású csoportos óra az idősebb korosztály számára.

**Holmes Place Gozdsu Klub  
Budapest**

1075, Holló utca 12-14.  
Gozdsu Udvar "C" udvar  
Telefon: +36 1 878 1301,  
+36 1 878 1302

info@holmesplace.hu  
www.holmesplace.com

**Nyitva tartás:**

Hé. — Csü.: 06:30 - 22:30 óra  
Pé.: 06:30 - 21:30 óra  
Szo. — Va.: 10:00 - 20:00 óra

**HOLMES  
PLACE**

# ÓRAREND

Érvényes  
2012. április 1-ig



A Holmes Place Gozdsu Klub  
kreatív partnere a



one life. **live it well.**

## Hétfő

Időpont	Óratípus	Stúdió
07:00 — 07:55	Gerinctorna	Stúdió 1
07:30 — 07:55	<b>Jó Reggelt! Expressz</b>	Stúdió 2
08:00 — 08:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
12:00 — 12:45	<b>Aqua</b>	Uszoda
12:00 — 12:55	Erősítő Step	Stúdió 1
15:00 — 15:55	Power Workout	Stúdió 1
17:30 — 18:25	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
18:00 — 18:15	<b>Hát Expressz</b>	Kardió Terem
18:00 — 18:55	Zsírégető	Stúdió 1
18:30 — 19:25	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
18:30 — 19:25	<b>Úszás Tanfolyam</b>	Uszoda
19:00 — 19:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
19:00 — 19:55	Cardio Kick Box	Stúdió 1
20:00 — 21:25	Jóga	Stúdió 1

## Kedd

Időpont	Óratípus	Stúdió
07:00 — 07:55	Erősítő Step	Stúdió 1
08:00 — 08:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
12:00 — 12:55	Gerinctorna	Stúdió 1
12:00 — 12:55	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
15:00 — 15:55	Zsírégető Step	Stúdió 1
17:30 — 18:25	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
18:00 — 18:55	ZUMBA®	Stúdió 1
18:30 — 18:45	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
18:30 — 19:25	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
19:00 — 19:15	<b>Stretching Expressz</b>	Kardió Terem
19:00 — 19:55	Power Workout	Stúdió 1
19:15 — 20:00	<b>Aqua ZUMBA®</b>	Uszoda
19:30 — 20:25	Gymstick Cardio	Stúdió 2
20:00 — 20:55	body ART® (basic)	Stúdió 1

## Szerda

Időpont	Óratípus	Stúdió
07:00 — 07:55	Port De Bras	Stúdió 1
07:00 — 07:55	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
08:00 — 08:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
10:00 — 10:55	Senior Training	Stúdió 1
12:00 — 12:55	Power Workout	Stúdió 1
15:00 — 15:55	Pilates	Stúdió 1
17:30 — 18:25	Fit-Ball	Stúdió 1
17:30 — 18:25	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
18:00 — 18:15	<b>Hát Expressz</b>	Kardió Terem
18:30 — 19:25	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
18:30 — 19:55	Jóga	Stúdió 1
19:00 — 19:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
19:30 — 20:25	Body Shape	Stúdió 2
20:00 — 20:55	Cardio Kick Box	Stúdió 1

## Csütörtök

Időpont	Óratípus	Stúdió
06:45 — 08:10	Jóga	Stúdió 2
07:00 — 07:55	Zsírégető	Stúdió 1
08:00 — 08:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
08:00 — 08:55	Gerinctorna	Stúdió 1
12:00 — 12:55	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
15:00 — 15:55	Body Shape	Stúdió 1
17:30 — 18:25	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
18:00 — 18:55	ZUMBA®	Stúdió 1
18:30 — 18:45	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
18:30 — 19:25	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
19:00 — 19:15	<b>Stretching Expressz</b>	Kardió Terem
19:00 — 19:55	Power Workout	Stúdió 1
19:30 — 20:25	Gymstick Muscle	Stúdió 2
20:00 — 20:55	body ART® (dynamic)	Stúdió 1

## Péntek

Időpont	Óratípus	Stúdió
07:00 — 07:55	Port De Bras	Stúdió 1
07:30 — 07:55	<b>Jó Reggelt! Expressz</b>	Stúdió 2
08:00 — 08:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
12:00 — 12:55	Zsírégető	Stúdió 1
16:00 — 16:55	Gerinctorna	Stúdió 1
17:00 — 17:55	Body Shape	Stúdió 1
17:30 — 18:25	<b>Spinabs</b>	Stúdió 2
18:00 — 18:15	<b>Hát Expressz</b>	Kardió Terem
18:00 — 18:55	Pilates	Stúdió 1
18:30 — 19:25	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
19:00 — 19:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem

## Szombat

Időpont	Óratípus	Stúdió
10:15 — 11:10	Zsírégető	Stúdió 1
11:00 — 11:55	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
15:00 — 16:00	<b>Családi Úszás</b>	Uszoda
17:00 — 17:55	Zsírégető Step	Stúdió 1
18:00 — 18:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem
18:00 — 18:55	body ART®	Stúdió 1

## Vasárnap

Időpont	Óratípus	Stúdió
10:15 — 11:10	Erősítő Step	Stúdió 1
10:15 — 11:10	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
11:15 — 12:10	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
15:00 — 16:00	<b>Családi Úszás</b>	Uszoda
16:00 — 16:55	<b>Indoor Cycling</b>	Stúdió 2
17:00 — 17:55	Power Workout	Stúdió 1
18:00 — 18:55	Pilates	Stúdió 1
19:00 — 19:15	<b>Has Expressz</b>	Kardió Terem

## Jelmagyarázat

**Expressz** - nagy hatékonyságú, rövid edzés a kardió teremben  
**Tanfolyam** - fizetős óra

Az egészség és a higiénia érdekében:

- ha az óra elkezdődött, csatlakozni nem megengedett és sérülés veszélyes
- kérjük, használjon törölközőt az edzés során
- kérjük, megfelelő cipőt viseljen az edzés során
- csak műanyag palack használata engedélyezett

Kérjük jelentkezzen be a csoportos órákra, minimum 24 órával a kezdés időpontja előtt.

Az órarend változtatásának jogát fenntartjuk.

A stúdió órákat 3 főtől áll módunkban megtartani.

A Holmes Place Gozdsú Klub kreatív partnere a



[www.dcmage.hu](http://www.dcmage.hu)