

Montag

Zeit	Angebot	Studio
07:45 - 08:00	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:15	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Body Shape	Studio 1
09:30 - 10:25	Pilates	Studio 3
10:30 - 11:25	Yoga	Studio 4
10:45 - 11:30	Aqua	Pool
11:00 - 11:15	Bauch Express	Gym
15:00 - 15:45	KIDS Seepferdchen COURSE	Pool
15:45 - 16:30	KIDS Seepferdchen COURSE	Pool
16:30 - 17:15	KIDS Bronze COURSE	Pool
17:00 - 17:55	BODYPUMP	Studio 1
17:30 - 17:45	Bauch Express	Gym
18:00 - 18:55	Rücken Fit	Studio 1
18:00 - 18:55	BODYJAM	Studio 3
18:00 - 18:55	Pilates	Studio 4
18:30 - 19:15	Aqua	Pool
18:30 - 19:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
19:00 - 19:55	Body Shape	Studio 1
19:00 - 19:55	Dance Sensation Open	Studio 3
19:30 - 20:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
20:00 - 20:55	Step II	Studio 1
20:30 - 21:25	Yoga	Studio 4
20:30 - 20:45	Bauch Express	Gym
21:00 - 21:15	Stretching Express	Gym

Dienstag

Zeit	Angebot	Studio
07:45 - 08:00	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:55	Pilates I	Studio 4
09:00 - 09:45	Aqua	Pool
09:00 - 09:15	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Body Shape	Studio 1
10:00 - 10:55	Pilates II	Studio 4
10:00 - 10:15	Bauch Express	Gym
10:30 - 11:25	BODYJAM	Studio 1
15:00 - 15:45	KIDS Seepferdchen COURSE	Pool
15:45 - 16:30	KIDS Bronze COURSE	Pool
16:30 - 17:15	KIDS Silber COURSE	Pool
17:00 - 17:45	KIDS MTV COURSE ab 7 Jahren	Studio 1
18:30 - 19:25	Body Shape	Studio 1
18:30 - 19:25	Yoga	Studio 4
19:30 - 20:25	BODYPUMP	Studio 1
19:30 - 20:25	BODYCOMBAT	Studio 3
19:30 - 20:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:30 - 21:25	BODYBALANCE	Studio 1
20:30 - 21:25	Zumba	Studio 3
20:45 - 21:00	Bauch Express	Gym
21:00 - 21:15	Stretching Express	Gym

Mittwoch

Zeit	Angebot	Studio
07:45 - 08:00	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	BODYPUMP	Studio 1
10:30 - 11:25	Rücken Fit	Studio 1
10:45 - 11:00	Bauch Express	Gym
15:15 - 15:30	Rücken Express	Gym
17:30 - 18:25	Body Shape	Studio 1
18:30 - 19:25	Step II	Studio 1
18:30 - 19:25	Rücken Fit	Studio 3
18:30 - 19:15	Aqua	Pool
19:30 - 20:25	Kick Fit	Studio 1
19:30 - 20:25	BODYJAM	Studio 3
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:00 - 20:55	Pilates	Studio 4
20:30 - 21:25	Body Shape	Studio 1
20:45 - 21:00	Bauch Express	Gym
21:00 - 21:15	Stretching Express	Gym

Donnerstag

Zeit	Angebot	Studio
07:45 - 08:00	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:45	Aqua	Pool
09:00 - 09:15	Rücken Express	Gym
10:00 - 10:55	Zumba	Studio 1
10:00 - 10:55	Yoga	Studio 4
11:00 - 11:55	Body Shape	Studio 1
18:00 - 18:55	Body Shape	Studio 1
18:30 - 19:25	Alegro COURSE OPEN	Kids Club
18:30 - 19:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
19:00 - 19:55	BODYPUMP	Studio 1
19:15 - 20:00	Aqua	Pool
19:30 - 20:25	Alegro COURSE OPEN	Kids Club
19:30 - 20:25	Indoor Cycling	Cycle Studio
20:00 - 20:55	BODYCOMBAT	Studio 1
20:00 - 20:55	Yoga	Studio 4
20:45 - 21:00	Bauch Express	Gym
21:00 - 21:15	Stretching Express	Gym

Freitag

Zeit	Angebot	Studio
08:00 - 08:15	Bauch Express	Gym
09:30 - 10:25	Body Shape	Studio 1
09:30 - 10:15	Aqua	Pool
10:30 - 11:25	Step I	Studio 1
10:30 - 11:25	Pilates	Studio 4
11:00 - 11:15	Stretching Express	Gym
17:30 - 18:25	Body Shape	Studio 1
17:30 - 18:25	Yoga	Studio 4
18:30 - 19:25	Latin Moves OPEN	Studio 1
18:30 - 19:25	Pilates	Studio 4
19:30 - 20:25	BODYPUMP	Studio 1
19:30 - 20:25	Hip Hop OPEN	Studio 3
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:30 - 21:25	BODYBALANCE	Studio 1

Samstag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:15	Rücken Express	Gym
11:30 - 12:25	BODYPUMP	Studio 1
12:30 - 13:25	Step I	Studio 1
13:30 - 14:25	Body Shape	Studio 1
15:30 - 17:30	Family Swim COURSE	Pool
18:00 - 18:15	Bauch Express	Gym

Sonntag

Zeit	Angebot	Studio
10:00 - 10:15	Bauch Express	Gym
10:30 - 11:25	Pilates II	Studio 4
11:00 - 11:55	Indoor Cycling	Cycle Studio
11:30 - 12:25	Zumba	Studio 1
11:30 - 12:25	Pilates I	Studio 4
12:30 - 13:25	Body Shape	Studio 1
13:30 - 14:25	BODYPUMP	Studio 1
13:30 - 14:25	BODYJAM	Studio 3
14:30 - 15:25	BODYCOMBAT	Studio 1
15:45 - 16:30	Aqua	Pool
15:00 - 15:15	Bauch Express	Gym
16:30 - 17:25	Body Shape	Studio 1
17:30 - 18:25	Dance `n Strip	Studio 1
18:00 - 18:55	Yoga	Studio 4

Legende

- Express** - effektives, kurzes Training im Gym
- COURSE** - spezieller Kurs mit Kostenbeteiligung
Anmeldung/Informationen über die Rezeption
- OPEN** - offen auch für Nicht-Mitglieder

- I - Einsteiger
- II - Mittelstufe

Vor allem Ihrer Gesundheit zu Liebe bitten wir Sie:

- pünktlich zu erscheinen
- ein Handtuch zu benutzen
- feste Schuhe zu tragen
- keine Glasflaschen mitzubringen

Wir bieten Ihnen exklusiv folgende Original-Kurse von Les Mills:



KURSI NFO

Aqua – Besonders gelenkschonendes Kräftigungs- und Ausdauertraining für den ganzen Körper im Wasser.

BODYBALANCE – Ein wohltuendes Erlebnis für Körper und Geist.

BODYCOMBAT – Eine Kombination von Bewegungsabläufen und Aktionselementen verschiedener Kampfsportarten.

BODYPUMP – Das original Langhantel-Programm zur Kräftigung des gesamten Körpers: die besten Gewichtübungen und das Gewicht Ihrer Wahl zu mitreißender Musik. Pump it up!

BODYJAM – BODYJAM® ist ein befreiendes Tanz-Workout zu mitreißender Musik, bei dem wirklich jeder auf Touren kommt. Die BODYJAM®-Choreografie ist einfach, und man hat jede Menge Zeit, die einzelnen neuen Bewegungen zu lernen. Diese Class ist für jedermann geeignet.

Body Shape – Intensives Training mit Kleingeräten zur Kräftigung, Straffung & Stabilisierung des ganzen Körpers.

Dance Aerobic – Erleben Sie ein ausdauerorientiertes Training mit abwechslungsreichen Schritten und vielseitigen Choreographien; kombiniert mit diversen Tanzstilen zu toller Dance-Music.

Fatburner – Das auf Fettverbrennung abgestimmte Herz-Kreislauf-Training: Eine einfache Choreographie sorgt für maximale Fettverbrennung und jede Menge Spaß.

Indoor Cycling – Intensives Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Rädern zu motivierender Musik. Im Team werden Berge erklommen, gegen Winde gefahren und ins Ziel gesprintet – wählen Sie individuell Ihre Intensität und Ihren Widerstand!

Pilates – Ein Muss für jeden, der sich durch gesunde Bewegung Wohlfühlen möchte! Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining werden fließende Bewegungen, die Konzentration auf das Körperzentrum und die Atmung in Einklang gebracht.

Rücken Fit – Durch spezielles Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungstraining für Rücken und Bauch erzielen Sie eine Verbesserung der Körperhaltung und Rumpfstabilität. Beugen Sie Rückenproblemen und -schmerzen vor!

Step – Das „Step“ ist eine höhenverstellbare Plattform. Je nach Level, erlernen Sie im Step-Kurs einfache Grundschr itte oder komplexe Choreographien. Ein hervorragendes Training für Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Koordination, sowie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur!

Kick Fit – Power, Spaß, Dynamik! Anspruchsvolles Fitnessstraining mit Elementen aus dem Kampfsport. Nur Sie sind Ihr Gegner!

Yoga – Bewusste Abfolge von klassischen Yoga-Positionen. Yoga trainiert Kraft, Beweglichkeit und Geist und kann zur mentalen Ruhe und inneren Balance führen.

Zumba – Ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischen und internationalen Musikrichtungen und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! It's fun!

Für genaue und weitere Informationen sprechen Sie bitte unsere Trainer direkt an.

Holmes Place Health Club
Provinzialplatz
Kölner Landstraße 11-17
40591 Düsseldorf

T 0211.179 64 44
F 0211.179 64 45
info@d1.holmesplace.de
www.holmesplace.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 07:00 - 23:00 Uhr
Sa. - So.: 09:00 - 21:00 Uhr

Kinderbetreuung:

Mo.: 09:00 - 12:00 Uhr
17:00 - 20:00 Uhr
Di.: 09:00 - 12:00 Uhr
Mi.: 17:00 - 20:00 Uhr
Do.: 09:00 - 12:00 Uhr
Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr
So.: 11:00 - 16:00 Uhr

Raumvermietung für Seminare, Schulungen,
Workshops sowie Film-/Foto- und andere
Events: Konferenzraum, Kurs-Studios, Pool
und Trainingsfläche.

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 04. Januar 2010
Provinzialplatz



one life. live it well.