

Montag

Zeit	Angebot	Studio
07:45 - 08:00	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:15	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:55	Nordic Walking Treff	Outdoor
09:30 - 10:25	Body Shape	Studio 1
09:30 - 10:25	Pilates	Studio 4
10:30 - 11:25	Alegro COURSE OPEN*	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	Zumba OPEN	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 - 09:15	Bauch Express	Gym
09:00 - 09:45	Aqua	Pool
09:30 - 10:25	Fatburner	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 OPEN	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 - 19:15	Aqua	Pool
19:30 - 20:25	BODYJAM	Studio 1
19:30 - 19:45	Bauch Express	Gym
20:00 - 20:55	Pilates	Studio 4
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 - 09:55	Nordic Walking Treff	Outdoor
09:15 - 09:30	Rücken Express	Gym
10:00 - 10:55	Zumba OPEN	Studio 1
10:00 - 10:55	Yoga	Studio 4
18:00 - 18:55	Body Shape	Studio 1
18:30 - 19:25	Alegro COURSE OPEN*	Studio 3
19:00 - 19:55	BODYPUMP	Studio 1
19:00 - 19:55	BODYJAM	Studio 4
19:00 - 19:55	Indoor Cycling	Cycle Studio
19:15 - 20:00	Aqua	Pool
19:30 - 20:25	Alegro COURSE OPEN*	Studio 3
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	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 3
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 OPEN	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
14:30 - 15:25	BODYCOMBAT	Studio 1
15:00 - 15:15	Bauch Express	Gym
17:00 - 17:55	Dance 'n Strip	Studio 1
18:00 - 18:55	Yoga	Studio 1

Legende

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

- 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:



KURSINFO

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

BODYBALANCE – Traditionelle fernöstliche Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik fördern ihre Beweglichkeit und Kraft. Körper und Seele werden in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht.

BODYCOMBAT – Eine Kombination von Bewegungsabläufen und Aktionselementen verschiedener Kampfsportarten.

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

BODYJAM – Das ultimative Tanztraining, welches zu mitreißender Musik Ihr Körperbewusstsein, Rhythmusgefühl und Ihre Ausdauer verbessert. Holen Sie sich den körperlichen und emotionalen Kick!

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 erklimmt, 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 Grundschritte oder komplexe Choreographien. Ein hervorragendes Training für Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Koordination, sowie Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur!

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!

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 - 19:30 Uhr
Di.: 09:00 - 12:00 Uhr
Mi.: 17:00 - 19:30 Uhr
Do.: 09:00 - 12:00 Uhr
Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr
So.: 10:00 - 16:00 Uhr

MIET MICH!

Wir vermieten attraktive Konferenz- und Kursräume, unseren Pool oder die Trainingsfläche für Ihre Seminare, Workshops, Film- und Fotoshootings sowie für andere Events. Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot! Wenden Sie sich für nähere Informationen an die Rezeption oder per E-Mail an: info@d1.holmesplace.de

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Gültig ab 14. Juni 2010
Provinzialplatz



one life. live it well.