

ELIES RESORTS  
**WELLNESS  
EXPERIENCES**

POWERED BY



HOLMES PLACE



## STAY FIT DURING YOUR STAY AT ELIES RESORTS

Το Elies Resorts, διαθέτει σύγχρονο και πλήρες γυμναστήριο για προπόνηση υψηλής έντασης, αερόβιας και με βάρη. Είναι ένα φωτεινό και ευρύχωρο σκηνικό που μπορείτε να ασκηθείτε μόνοι σας, ή υπό την επίβλεψη του γυμναστή βάσει των αναγκών σας. Ακριβώς έξω, θα βρείτε το δικό μας γήπεδο τένις, πλήρως εξοπλισμένο. Γυμναστής του ξενοδοχείου παρέχει καθημερινά ομαδικά ή ιδιωτικά προγράμματα γυμναστικής που εναλλάσσονται στο γυμναστήριο, στον ειδικά διαμορφωμένο κήπο, στην θάλασσα την πισίνα μας ή και στη βίλλα σας. Μείνετε σε φόρμα ακόμα και στις διακοπές σας χωρίς να χάνετε το πρόγραμμά σας αξιοποιώντας την τεχνογνωσία των Holmes Place και τους πολυδιάστατους χώρους του ξενοδοχείου. Τα ομαδικά προγράμματα αφορούν όλα τα επίπεδα των ασκούμενων και μπορούν να καλύψουν τις περισσότερες ανάγκες των επισκεπτών μας. Για εξατομικευμένες υπηρεσίες μπορείτε να αθληθείτε με τον ιδιωτικό μας γυμναστή.

Elies Resorts offers a modern and complete gym for high intensity, aerobic and weight training. It's a bright and spacious setting that you can work out on your own, with either a fitness partner or a personal trainer as needed. Right outside, you will find our very own tennis court, complete with all the equipment. Private trainer provide daily group or private fitness programs that alternate in the gym, in the specially landscaped garden, on the sea, our pool or even in your villa. Stay in shape even on vacation without losing your schedule by taking advantage of Holmes Place's expertise and the multi-dimensional spaces of our hotel. The group programs concern all levels of practitioners and can meet most of the needs of our visitors. For more bespoke services you can work out with your personal trainer.

### ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ:

Δευτέρα-Κυριακή, 8:00 - 20:00

### GYM OPENING HOURS:

Monday to Sunday, 08:00am - 20:00pm

\*Παρακαλούμε σημειώστε ότι το γυμναστήριο είναι διαθέσιμο αποκλειστικά για τους φιλοξενούμενους του ξενοδοχείου. Οι υπηρεσίες του γυμναστηρίου απευθύνονται σε άτομα άνω των 16 ετών.

\*Please note, the gym is open to registered hotel guests. The gym is available to guests who are aged 16+

## STAY FIT DURING YOUR STAY AT ELIES RESORTS

Το Elies Resorts 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.





Elies Resorts offers a large variety of group classes for all fitness levels. You are bound to find the group program that you are looking for.

### TIMETABLE MAY



	MORNING WORKOUTS FOR A MAJESTIC DAY START		AFTERNOON WORKOUTS	
	08:00-9:00	09:00-10:00	18:00-19:00	19:00-20:00
> <b>MONDAY</b>	<b>Cross Training</b> Outdoor Area		<b>Aqua Fit</b> Pool	
> <b>TUESDAY</b>	<b>Hips &amp; Abs</b> Outdoor Area	<b>Men Routine Workout</b> Gym Area		<b>Stretching</b> Outdoor Area
> <b>WEDNESDAY</b>	<b>Tabata</b> Outdoor Area	<b>Energize swimming</b> Beach		<b>Pilates</b> Outdoor Area
> <b>THURSDAY</b>	<b>Mobility &amp; Flexibility</b> Outdoor Area	<b>Women Routine Workout</b> Gym Area	<b>Aqua Fit</b> Pool	
> <b>FRIDAY</b>	<b>Pilates</b> Outdoor Area	<b>360° circuit</b> Gym Area		<b>Stretching</b> Outdoor Area
> <b>SATURDAY</b>	<b>360° circuit</b> Gym Area	<b>Aqua Fit</b> Pool	<b>Energize swimming</b> Beach	
> <b>SUNDAY</b>	<b>free Day!</b>			

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ/SESSION DESCRIPTIONS

 <b>AQUA CLASSES</b>	<b>Energize swimming</b>	Πρωινό ξυπνήμα και ενεργοποίηση του οργανισμού με ένα δροσερό χαλαρό κολύμπι ήπιας έντασης στην παραλία. A morning awakening and activation of the body with a cool, relaxing mild swim at the beach.
	<b>Aqua fit</b>	Προσφέρει μυϊκή τόνωση, χρησιμοποιώντας την αντίσταση του νερού, για άσκηση και ευεξία! Η αίσθηση δροσιάς μέσα στο νερό, «σβήνει» κάθε αίσθηση κούρασης. Offering muscular toning by using water resistance for exercise with a sense of well being! The sense of coolness in the water 'washes away' any feeling of tiredness.
 <b>BODY CONTITIONING</b>	<b>Cross Training</b>	Δυναμική κυκλική προπόνηση, εστιασμένη σε όλες τις μυϊκές ομάδες, με εναλλαγές ρυθμού και προσαρμοσμένους χρόνους διαλείμματος. Dynamic circular training focused on all muscle groups with rhythm alterations and adjustable break times.
	<b>Tabata Training</b>	Αποτελεί μια ολοκληρωμένη πρόταση για όσους αναζητούν ένα καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και αύξησης των μεταβολικών ρυθμών. The perfect option for those who seek a comprehensive cardiorespiratory program to improve physical fitness and increase metabolic rate.
	<b>Hips and Abs</b>	Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στην ενίσχυση των γλουτών, της κοιλιάς και των ποδιών. Μια απόλυτα αποτελεσματική προπόνηση για αυτές τις μυϊκές ομάδες. This class focuses on sculpting and strengthening the buttocks, abdomen and legs. A totally effective workout for these muscle groups.
 <b>HOLISTICS</b>	<b>Stretching</b>	Ένα πρόγραμμα διατάσεων για βελτίωση της ελαστικότητας, της κινητικότητας, και χαλάρωση των σφιγμένων μυών. A stretching program, to improve flexibility, mobility and relaxation of tight muscles.
	<b>Improve your Mobility</b>	Η σωστή προπόνηση δεν περιλαμβάνει μόνο ασκήσεις για τους μύες, αλλά και για την κινητικότητα των αρθρώσεων. Παρακολούθησε αυτό το μάθημα και βελτίωσε τη δική σου . The right workout doesn't include only muscle exercises, but also those for joint mobility. Check it out and improve yours.
	<b>Pilates</b>	Η κλασική εξάσκηση στη μέθοδο Pilates βασίζεται σε ασκήσεις εδάφους. Θα υιοθετήσουμε τις βασικές αρχές της μεθόδου και θα τις προσαρμόσουμε σε λειτουργικές ασκήσεις δύναμης, οι οποίες με το βάρος του σώματος υπόσχονται να προσφέρουν θεαματικά αποτελέσματα. The classic Pilates practice is based on ground exercises. We will adopt the basic principles of the method and adapt them to functional strength exercises, which with the weight of your body, promise to offer you spectacular results.
 <b>GYM</b>	<b>360° circuit</b>	Οι εγκαταστάσεις του γυμναστήριου μας περιλαμβάνουν όλο τον απαραίτητο καρδιοαναπνευστικό εξοπλισμό που χρειάζεστε, όργανα αντίστασης για μυϊκή ενδυνάμωση και ελεύθερα βάρη, επιτρέποντάς σας να έχετε μια ολοκληρωμένη 360° προπόνηση. Our facilities and gym possess all the necessary cardiorespiratory equipment which is needed, strength resistance training equipment and free weights, allowing you to have a 360° complete workout.
	<b>Men Routine Workout</b>	Προπονητικό πρόγραμμα για άντρες με έμφαση στη μυϊκή υπερτροφία και την ενδυνάμωση όλου του σώματος. Χτίσε το κορμί που πάντα ονειρευόσουν! A workout program for men that emphasizes on muscle hypertrophy and strengthening the whole body. Build the body you always dreamed of!
	<b>Women Routine Workout</b>	Καλλίγραμμα και αθλητικό κορμί για γυναίκες με ασκήσεις σε 3 επίπεδα και χρήση του σωματικού σου βάρους. Get a well-sculpted and athletic women body with exercises on 3 levels and use of your bodyweight.



## PERSONAL TRAINING PERSONAL / COUPLES / GROUP

### TRAINING ACTIVITIES:

Body conditioning, Swimming, Funtional training, Mobility & Flexibility, Pilates

To 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 Training is a private, personalised fitness session with your dedicated Trainer. The Personal Trainer plans every stage of the workout and encourages you to achieve your targets, adapted to your own needs and personal goals. With a wide variety and diversity of contemporary training methods, PT is by far the best way to train!

**Personal (60') €70**

**Couples (60') €100**

**Group (3-6 persons) €140**

**Pack of 6 Sessions €350**

**Pack of 12 Sessions €650**

**ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΣΑΒΒΑΤΟ: 8:00 - 20:00**

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

**MONDAY TO SATURDAY: 08:00am - 20:00pm**

\*Please note, reservation is necessary a day earlier or upon same-day request



## 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:

In order to maintain safety, comfort and ensure smooth operation of our Fitness Club, please always adhere to the following rules:

- Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα. / Smoking is strictly prohibited.
- 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. / The Gym is suitable only for those over the age of 16. Visitors under the age of 16 must be accompanied by a parent or guardian.
- 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. / Please leave all valuables in the storage lockers. The hotel management cannot be held responsible for any loss or damage to personal items.
- 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. / All visitors are obliged to complete and sign the questionnaire regarding their personal exercise history and any health issues before using the Gym facilities.
- Συμβουλεύουμε τους επισκέπτες μας να προγραμματίζουν το ραντεβού τους εγκαίρως, ώστε να εξασφαλίζουν την καλύτερη διαθεσιμότητα ώρας και επιθυμητής άσκησης. / We advise visitors to make early appointments in order to ensure their preferred time and type of workout.
- Σε περίπτωση ακύρωσης του προγραμματισμένου PT ραντεβού σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη Reception του ξενοδοχείου τουλάχιστον 24 ώρες πριν. Σε περίπτωση καθυστέρησης θα υπάρχει επίπτωση στο χρόνο διάρκειας της προγραμματισμένης άσκησης, ενώ η χρέωση θα ισχύει κανονικά. / In the case of cancellation of a programmed PT session, please contact the hotel Reception at least 24 hours beforehand. In the event of late arrival, the session will continue only for the remainder of the time allocated and the charge will be paid in full.
- 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. / If you suffer from any injury or long-term ailment which concerns you, please inform our Trainers, in order to adjust the exercises and ensure your safety.
- Η διάρκεια παραμονής κατά την υψηλή περίοδο δεν μπορεί να ξεπερνά τα 90' για όλους τους επισκέπτες του Gym. / During high season, the length of each session should not exceed 90' for all Gym visitors.

ELIES RESORTS  
**WELLNESS  
EXPERIENCES**

POWERED BY



HOLMES PLACE



SIFNOS • **eliēs** • RESORTS

Βαθύ, Σίφνος, 84003, Κυκλάδες

Τηλ: (+30) 22840 34000

Email: [info@eliesresorts.com](mailto:info@eliesresorts.com)