



POSEIDONION
Grand Hotel
EST. 1914



POSEIDONION GRAND HOTEL FITNESS CLUB



HOLMES PLACE

WWW.HOLMESPLACE.GR



POSEIDONION
Grand Hotel
EST. 1914



HOLMES PLACE

POSEIDONION GRAND HOTEL FITNESS CLUB

Το Poseidonion Grand Hotel αποτελεί σημείο αναφοράς στον ορίζοντα των Σπετσών εδώ και περισσότερο από 100 χρόνια, αναδεικνύοντας τον κοσμοπολίτικο χαρακτήρα του νησιού.

The Poseidonion Grand Hotel has been an iconic landmark on the skyline of Spetses for more than a century, reflecting the cosmopolitan nature of the island.

Οι συνεχείς αθλητικές διοργανώσεις που πραγματοποιούνται στο νησί τα τελευταία χρόνια έχουν καταστήσει τις Σπέτσες ως τον ιδανικό Wellness προορισμό για όσους λατρεύουν τις αθλητικές δραστηριότητες.

The frequent athletic events that have taken place on the island over the past years have established Spetses as the ideal wellness destination for those who love athletic activities.

Το Poseidonion Grand Hotel πρωτοπορεί και στον τομέα του Fitness & Wellness σε συνεργασία με την Holmes Place, ένα διεθνές καταξιωμένο brand, το μεγαλύτερο Premium Wellness Brand στην Ελλάδα.

The Poseidonion Grand Hotel is also a pioneer in the Wellbeing & Fitness sector in collaboration with Holmes Place, a well known international brand and the largest Premium Wellness Brand in Greece.

Η Holmes Place διαθέτει ένα δίκτυο από τρία Wellness & Fitness Clubs υψηλών προδιαγραφών στην Ελλάδα, και ένα μεγάλο δίκτυο από 80 Clubs σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Holmes Place has a network of three Wellness and Fitness Clubs in Greece and a larger group of 80 Clubs in the rest of Europe.

Stay fit during your stay at Poseidonion Grand Hotel.

GYM & FITNESS MENU

THE GYM



CARDIO & RESISTANCE TRAINING: Οι εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου μας περιλαμβάνουν όλο τον απαραίτητο καρδιοαναπνευστικό εξοπλισμό που χρειάζεστε, όργανα αντίστασης για μυϊκή ενδυνάμωση και ελεύθερα βάρη, επιτρέποντάς σας να έχετε μια ολοκληρωμένη 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 complete workout.

FUNCTIONAL TRAINING: Το γυμναστήριο διαθέτει ολοκληρωμένο εξοπλισμό για εναλλακτική άσκηση με TRX®, Bosu, Fit balls, Fitness Bag και άλλα «εργαλεία». Ο Holmes Place Personal Trainer σχεδιάζει κάθε στάδιο της προπόνησής σας και σας εμπνέει με ένα στοχευμένο session, προσαρμοσμένο στις δικές σας ανάγκες.

The gym is equipped with a complete set of equipment for alternative exercise with TRX®, Bosu, Fit balls, Fitness Bag and other gym 'tools'. A Holmes Place Personal Trainer plans every stage of your training and inspires you with a targeted session, based around your individual needs.

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ: Δευτέρα-Κυριακή, 08:00 - 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 και τα εγγεγραμμένα μέλη του, για διάρκεια παραμονής έως 90 λεπτά. Οι υπηρεσίες του γυμναστηρίου απευθύνονται σε άτομα άνω των 16 ετών.

*Please note, the gym is open to registered hotel guests and gym members for maximum usage of 90 minutes. The gym is available to guests who are aged 16+.



Stay fit during your stay at Poseidonion Grand Hotel.

GYM & FITNESS MENU

SMALL GROUP EXERCISE (3-6 άτομα) (3-6 persons)

Το Poseidonion Fitness Club 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. Poseidonion Fitness Club offers a large variety of group classes for all fitness levels. You are bound to find the group program that you are looking for.



A MAJESTIC DAY START *free*

STRETCH EXPRESS 30': Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα πρόγραμμα διατάσεων για βελτίωση της ελαστικότητας, της κινητικότητας, και χαλάρωση των σφιγμένων μυών.

Begin the day with a stretching program, to improve flexibility, mobility and relaxation of tight muscles.

ENERGIZE SWIMMING 30': Πρωινό ξύπνημα 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.

SUNRISE YOGA 30': Ανεβάστε την ενέργειά σας όπως ανεβαίνει ο πρωινός ήλιος, με αναπνοές και ασκήσεις διατάσεων ήπιας έντασης.

Raise your energy levels during the sunrise with mild breathing and stretching exercises.

AQUA FIT 30': Προσφέρει μυϊκή τόνωση, χρησιμοποιώντας την αντίσταση του νερού, για άσκηση και ευεξία! Η αίσθηση δροσιάς μέσα στο νερό, «σβήνει» κάθε αίσθηση κόπωσης.

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.



Stay fit during your stay at Poseidonion Grand Hotel.

GYM & FITNESS MENU

SMALL GROUP EXERCISE **10€** ανά άτομο / per person



CARDIO MIX 45': 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.

CROSS TRAINING 45': Καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα που συνδυάζει γρήγορη εναλλαγή αερόβιων ασκήσεων και μυϊκή ενδυνάμωση όλου του σώματος, χωρίς πολύπλοκα βήματα! A cardiorespiratory program that combines fast-switching aerobic exercises and muscle strengthening of the whole body without complicated steps!

YOGA 45': Ένα μονοπάτι που ενσωματώνει το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα σε ένα ταξίδι για την εύρεση της εσωτερικής αρμονίας και ισορροπίας. Αρμονία στις πόζες (asanas) και στην αναπνοή (pranayama), για καλύτερη ενέργεια στα chakras και ευεξία.

A path which incorporates the mind, body and soul in a journey to find inner harmony and balance. Seek harmony in the poses (asanas) and in breathing (pranayama), for better energy in the chakras and more flexibility.

CANDLELIGHT YOGA 30': Υπό το φως των κεριών, με χαλαρή ατμόσφαιρα για διαλογισμό και άσκηση, καθησυχάζοντας το μυαλό, το νευρικό σύστημα χαλαρώνει και προετοιμάζει το σώμα για ένα πιο βαθύ και ωφέλιμο ύπνο. Under the glow of candlelight, a relaxing atmosphere for meditation and exercise, calms the mind and relaxes the nervous system while preparing the body for a deep and sound sleep.

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ: 08:00 - 20:00 / **MONDAY TO SUNDAY:** 08:00am - 20:00pm

* Παρακαλούμε σημειώστε, ότι η κράτηση είναι απαραίτητη μια ημέρα νωρίτερα ή κατόπιν αιτήματος την ίδια ημέρα. Η ομαδική άσκηση είναι διαθέσιμη για τους επισκέπτες και τα μέλη που είναι ηλικίας άνω των 16 ετών. / *Please note, reservation is necessary a day earlier or upon same-day request
Group Exercise is available to guests and members who are aged 18+.



Stay fit during your stay at Poseidonion Grand Hotel.

GYM & FITNESS MENU

OUTDOOR TRAINING EXPERIENCES **10€** ανά άτομο / per person



Απολαύστε τα συνολικά οφέλη της υπαίθριας γυμναστικής, συμμετέχοντας στα ειδικά Outdoor Training Groups. Ο καθαρός αέρας προσφέρει ένα αίσθημα ευφορίας και η υπαίθρια άσκηση δημιουργεί μεγαλύτερο αίσθημα αναζωογόνησης.*

Enjoy the full benefits of outdoor exercise by taking part in the Outdoor Training Groups. The fresh air offers a sense of euphoria and outdoor exercise creates a great feeling of rejuvenation.*

RUNNING 60': Τα προγράμματα Running παρέχουν έναν ασφαλή και ευχάριστο τρόπο άσκησης. Η δυνατότητα συμμετοχής σε ομαδική προπόνηση δρόμου, προσφέρει στιγμές εκτόνωσης, ομαδικότητας και ενθουσιασμού.

Running programs offer a safe and pleasant form of exercise. The chance to participate in a group run offers moments of stress release, team spirit and enthusiasm.

HIKING 60': Απολαύστε μαζί μας τις ομορφιές και την ηρεμία που μπορεί να προσφέρει η φύση, διασχίζοντάς την μέσα από όμορφες διαδρομές σε βουνό και θάλασσα.

Enjoy the beauty and calmness of nature and discover it with us through wonderful mountain and sea walks.

CYCLING 60': Ένας διασκεδαστικός τρόπος για να γυμναστείτε: Η αίσθηση «περιπέτειας» που αποκομίζετε κάθε φορά που βγαίνετε έξω με το ποδήλατο, σας βοηθά να μην εγκαταλείψετε την άσκηση!

A fun way to exercise. The sense of adventure you get every time you go for a bike ride, motivates you to keep exercising!

* Ειδικές διαδρομές Running, Hiking και Cycling / * Special Running, Hiking and Cycling routes.



Stay fit during your stay at Poseidonion Grand Hotel.

GYM & FITNESS MENU



PERSONAL TRAINING

PERSONAL / COUPLES / GROUP

TRAINING ACTIVITIES: FUNCTIONAL TRAINING, PILATES, TRX®, YOGA.

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
PT Pack of 6 Sessions	€350
PT Pack of 12 Sessions	€650

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ: 08:00 - 20:00

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

MONDAY TO SUNDAY: 08:00am - 20:00pm

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



Stay fit during your stay at Poseidonion Grand Hotel.

GYM & FITNESS MENU

OUTDOOR PERSONAL TRAINING EXPERIENCE

PERSONAL / COUPLES / GROUP



RUNNING: Το PT Running απευθύνεται σε όσους θέλουν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση για να αντεπεξέρχονται με λιγότερη κόπωση στις καθημερινές απαιτήσεις.

PT Running is suitable for all those want to improve their fitness level and to feel less tired in their everyday life.

SWIMMING: Απολαύστε αυτή την ευέλικτη μορφή άσκησης. Δεν χρειάζεται να είστε πολύ αυστηροί με τον εαυτό σας και τις επιδόσεις σας. Γελάστε και ευχαριστηθείτε την προπόνηση σας! Η άσκηση στο νερό είναι πρωτίστως διασκέδαση!

Enjoy this flexible form of exercise. You don't need to be very hard on yourself about your performance. Smile and enjoy the experience! Exercising in the water is really fun!

CYCLING: Είτε πρόκειται για μία ήσυχη βόλτα για να εξερευνήσετε τις ομορφιές του νησιού, είτε μια πιο απαιτητική προπόνηση σε off-road διαδρομές διαφορετικής δυσκολίας σε συνδυασμό με ειδική άσκηση από τον Personal Trainer μας.

You can choose between a quiet ride to explore the beauty of the island or a more demanding off-road session of varying difficulty, in conjunction with special exercises devised by our Personal Trainer.

PERSONAL RUN: Ένα πρόγραμμα προσωπικής προπόνησης Running, δομημένης βάσει των δικών σας αναγκών, στόχων αλλά και αντοχών.

A personal running program, specially planned according to your needs, your objectives and strengths.

Personal (60')	€70
Couples (60')	€100
Group (3-6 persons)	€140



Stay fit during your stay at Poseidonion Grand Hotel.

GYM & FITNESS MENU

OUTDOOR PERSONAL TRAINING *PERSONAL / COUPLES / GROUP**



IN-HOME PT: Κάθε μορφής προσωπική εκγύμναση μπορεί να προσφερθεί προσαρμοσμένη κατ' αίτημα στις εγκαταστάσεις του πελάτη, είτε έχει δικό του εξοπλισμό, είτε όχι. Ιδανικά προσφέρουμε Functional Training, Yoga, Pilates, Outdoor Fitness.

Every type of personal training is offered and adapted to meet your requests in your own space, whether you have equipment or not. Ideally, we offer Functional Training, Yoga, Pilates and Outdoor Fitness.

ON-BOARD PT: Για αυτούς που δεν θέλουν περιορισμούς, προσφέρουμε χωρίς όρια άσκηση στο σκάφος, με ειδικό στατικό ασκησιολόγιο για γενική ενδυνάμωση και αναζωογόνηση που περιλαμβάνει: Functional Training, Fitness Ball, Bosu Ball, Swimming Training Tour.

For those of you who don't want to feel restricted, release yourself from limitations on a yacht, with special exercises for general strengthening and revitalisation. Ideally, we offer Functional Training, Fitness Ball, Bosu Ball, Swimming Training Tour.

Personal (60')	€90
Couples (60')	€120
Group (3-6 persons)	€160

SUP – CHI GONG – TAI CHI: On special events

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

*Please note, Services are available upon request and reservation is necessary a day earlier.



Stay fit during your stay at Poseidonion Grand Hotel.

GYM & FITNESS MENU

MEMBERSHIP BENEFITS



Προσφέρουμε μικρής και μεγαλύτερης διάρκειας συνδρομές, δίνοντάς σας την έμπνευση για να ζείτε καλύτερα και να κάνετε την άσκηση τρόπο ζωής.

We offer short and long term subscriptions, giving you the inspiration to live healthier and to make exercise a way of life.

ONE DAY PASS: Ημερήσια επίσκεψη με πρόσβαση σε όλες τις δραστηριότητες του fitness club, & παροχή πετσέτας. / Daily visit with access to all of the fitness club activities & towel supply. Τιμή / Price: 10€

ONE WEEK: Πρόσβαση σε όλες τις δραστηριότητες και παροχές του fitness club, για διάστημα 7 ημερών.* / Access to all of the fitness club activities and facilities for a period of 7 days. Τιμή / Price: 50€

ONE MONTH: Πρόσβαση σε όλες τις δραστηριότητες και παροχές του fitness club, για διάστημα 1 μήνα και 1 Personal Training 30'. * / Access to all of the fitness club activities and facilities, for a period of 1 month and 1 Personal Training session (30'). Τιμή / Price: 120€

THREE MONTHS: Πρόσβαση σε όλες τις δραστηριότητες και παροχές του fitness club, για διάστημα 3 μηνών και 3 Personal Training 30'.* / Access to all of the fitness club activities and facilities, for a period of 3 months and 3 Personal Training sessions (30'). Τιμή / Price: 300€

*Περιλαμβάνει **INDUCTION ASSESSMENT:** Μία εξατομικευμένη συνεδρία για την κατάρτιση του πλάνου προπόνησης, βάσει μετρήσεων. / Includes a personalized meeting in order to draw up an exercise plan based on your metrics.

*Κατά την υψηλή περίοδο η διάρκεια κάθε προπόνησης δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 90'.

*Contact our Trainer for more information. During high season, the length of each session should not exceed 90'.



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 γυμναστήριο 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 γυμναστηρίου. / 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 γυμναστηρίου. / During high season, the length of each session should not exceed 90' for all Gym visitors.

Με την υποστήριξη της / Powered by



HOLMES PLACE

WWW.HOLMESPLACE.GR



POSEIDONION
Grand Hotel
EST. 1914



POSEIDONION GRAND HOTEL FITNESS CLUB



Poseidonion Grand Hotel
Dapia, Spetses
Tel.: +30 22980 74553
Fax: +30 22980 74248
Email: res@poseidonion.com
www.poseidonion.com