

**КАРДИО ТЕРЕТАНА**

Понедељак, уторак, среда,  
четвртак, петак, субота и недеља

**од 07.00 до 21.00**

1 термин: 300,00 дин.  
12 термина: 2.400,00 дин.  
30 дана: 3.480,00 дин.  
Годишња карта: 20.400,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

**ТЕРЕТАНА КАРДИО БАЗЕН**

**Кардио теретана**

**Базен-сауна**

|           |               |   |
|-----------|---------------|---|
| Понедељак | 07.00 - 21.00 | 07.00 - 19.00                               |
| Уторак    | 07.00 - 21.00 | 07.00 - 10.00, 12.00 - 19.00                |
| Среда     | 07.00 - 21.00 | 07.00 - 18.00                               |
| Четвртак  | 07.00 - 21.00 | 07.00 - 10.00, 12.00 - 16.00, 17.00 - 19.00 |
| Петак     | 07.00 - 21.00 | 07.00 - 19.00                               |
| Субота    | 07.00 - 21.00 | 09.00 - 13.00, 14.00 - 15.00                |
| Недеља    | не ради базен |   |

1 термин: 550,00 дин.      6 термина: 2.490,00 дин.  
12 термина: 4.200,00 дин.      Годишња карта: 44.100,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у теретани у трајању од 60 мин.)  
(1 термин базен и сауна у трајању од 60 мин.)

**КОРЕКТИВНИ ПРОГРАМ  
У ТРИМ КАБИНЕТУ**

|           |              |
|-----------|--------------|
| Понедељак | 10.00, 17.00 |
| Уторак    | 19.00        |
| Среда     | 10.00, 17.00 |
| Четвртак  | 19.00        |
| Петак     | 10.00, 17.00 |
| Субота    | 11.00        |

1 термин: 450,00 дин.  
5 термина: 2.300,00 дин.  
10 термина: 3.000,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

**ТБС (комбиновани корективни програм)**

**Трим**

**Базен-сауна**

|           |              |              |
|-----------|--------------|--------------|
| Понедељак | 10.00, 17.00 | 11.00, 18.00 |
| Уторак    | 17.00        | 18.00        |
| Среда     | 10.00,       | 11.00,       |
| Четвртак  | 17.00        | 18.00        |
| Петак     | 10.00, 17.00 | 11.00, 18.00 |
| Субота    | 11.00        | 12.00        |

1 термин: 580,00 дин.      5 термина: 2.400,00 дин.  
10 термина: 4.800,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у теретани у трајању од 60 мин.)  
(1 термин базен и сауна у трајању од 60 мин.)

**ВЕЖБАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА  
- ИНДИВИДУАЛНИ ТРЕНИНГ**

Понедељак, уторак, среда,  
четвртак, петак и субота.

**од 07.00 до 21.00**

1 термин: 800,00 дин.  
12 термина: 8.400,00 дин.

Индивидуални тренинзи.  
Заказивање термина у договору са професором.  
(чланска карта важи 30 дана)

**БИЗНИС ПАКЕТ 1**

**Теретана**

**Базен-сауна**

|           |                  |                                 |
|-----------|------------------|---------------------------------|
| Понедељак | од 7.00 до 12.00 | 7.00, 8.00, 10.00, 11.00, 13.00 |
| Уторак    | од 7.00 до 12.00 | 7.00, 8.00, 13.00               |
| Среда     | од 7.00 до 12.00 | 7.00, 8.00, 10.00, 11.00, 13.00 |
| Четвртак  | од 7.00 до 12.00 | 7.00, 8.00, 13.00               |
| Петак     | од 7.00 до 12.00 | 7.00, 8.00, 10.00, 11.00, 13.00 |

1 термин: 350,00 дин.  
6 термина: 1.914,00 дин.  
12 термина: 2.940,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у теретани у трајању од 60 мин.)  
(1 термин базен и сауна у трајању од 60 мин.)

**КАРДИО ТЕРЕТАНА  
СТУДЕНТИ и  
СРЕДЊОШКОЛЦИ**

Понедељак, уторак, среда,  
четвртак, петак, субота и недеља

**од 07.00 до 21.00**

1 термин: 250,00 дин.  
12 термина: 1.800,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

ОБАВЕЗАН ИНДЕКС ИЛИ  
ЂАЧКА КЊИЖИЦА

**ВОЂЕНИ ТРЕНИНГ**

Понедељак, уторак, среда,  
четвртак, петак и субота.

**од 07.00 до 21.00**

1 термин: 600,00 дин.  
12 термина: 5.200,00 дин.  
(+ један термин од 30 минута слободног пливања)

Заказивање термина у договору са професором.  
(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

**РАЗВОЈ ФИЗИЧКИХ  
СПОСОБНОСТИ ЛИЦА  
СТАРИЈИХ ОД 60 ГОДИНА**

|           |       |
|-----------|-------|
| Понедељак | 9.00  |
| Уторак    | 11.00 |
| Среда     | 9.00  |
| Четвртак  | 11.00 |
| Петак     | 9.00  |

1 термин: 250,00 дин.  
12 термина: 2.100,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

**ЗОНА II****ФИТНЕС ПРОГРАМИ****BODY FORMING**

|             |               |
|-------------|---------------|
| Понедељак   | 16.15         |
| Среда       | 16.15         |
| Петак       | 16.15         |
| 1 термин:   | 300,00 дин.   |
| 8 термина:  | 2.200,00 дин. |
| 12 термина: | 2.700,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана )  
(1 термин у трајању од 45 мин.)

**КАЛЕНЕТИКС МИКС**

|             |               |
|-------------|---------------|
| Понедељак   | 20.00         |
| Уторак      | 10.00         |
| Среда       | 20.00         |
| Четвртак    | 10.00         |
| Петак       | 20.00         |
| 1 термин:   | 400,00 дин.   |
| 8 термина:  | 2.600,00 дин. |
| 12 термина: | 3.000,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана )  
Инструктор Данијела Грубић  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

**ПИЛАТЕС**

|             |               |
|-------------|---------------|
| Уторак      | 19.30         |
| Четвртак    | 19.30         |
| Субота      | 12.00         |
| 1 термин:   | 400,00 дин.   |
| 8 термина:  | 2.600,00 дин. |
| 12 термина: | 3.000,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана )  
Инструктор Бранислава Васиљевић  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

**ЗДРАВСТВЕНО КОРЕКТИВНО  
ВЕЖБАЊЕ**

|             |               |
|-------------|---------------|
| Понедељак   | 12.00         |
| Среда       | 12.00         |
| Петак       | 12.00         |
| 1 термин:   | 200,00 дин    |
| 12 термина: | 1.800,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана )  
(1 термин у трајању од 45 мин.)

Програм реализују физиотерапеути.

**ИНДИВИДУАЛНИ И ВОЂЕНИ ТРЕНИНГ - физиотерапеути**

Понедељак, уторак, среда, четвртак, петак и субота од **07.00 до 21.00.**

|   |                |
|---|----------------|
| Индивидуални тренинг                            | Вођени тренинг |
| 1 термин:                                       | 800,00 дин.    |
| 12 термина:                                     | 8.400,00 дин.  |
| 1 термин:                                       | 600,00 дин.    |
| 12 термина:                                     | 5.200,00 дин.  |
| (+ један термин од 30 минута слободног пливања) |                |

**Заказивање термина у договору са физиотерапеутом.**  
(чланска карта важи 30 дана)

**ЗОНА III****ПРОГРАМИ У ХИДРО БЛОКУ****СЛОБОДНО ПЛИВАЊЕ (базен и сауна)**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>ТЕРМИНИ ЗА ГРАЂАНСТВО:</b> |   |
| Понедељак                     | 07.00 - 19.00                               |
| Уторак                        | 07.00 - 10.00, 12.00 - 19.00                |
| Среда                         | 07.00 - 18.00                               |
| Четвртак                      | 07.00 - 10.00, 12.00 - 16.00, 17.00 - 19.00 |
| Петак                         | 07.00 - 19.00                               |
| Субота                        | 09.00 - 13.00, 14.00 - 15.00                |
| Недеља                        | не ради                                     |

|             |               |                |                |
|-------------|---------------|----------------|----------------|
| 1 термин:   | 500,00 дин.   | 5 термина:     | 2.200,00 дин.  |
| 10 термина: | 3.000,00 дин. | Годишња карта: | 37.800,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана) (1 термин у трајању од 60 мин.)

**БАЗЕН**

|  |             |
|--|-------------|
| 1 термин:  | 350,00 дин. |
| 1 термин са услугом изнајмљивања опреме (папуче или капа): | 450,00 дин. |
| (1 термин у трајању од 60 мин.)                            |             |

**САУНА**

|            |               |
|------------|---------------|
| 1 термин:  | 390,00 дин.   |
| 6 термина: | 2.000,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана )  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

**АКВАБИК**

|          |               |
|----------|---------------|
| Уторак   | 20.00 и 21.00 |
| Четвртак | 20.00 и 21.00 |
| Субота   | 13.00         |

|             |               |
|-------------|---------------|
| 1 термин:   | 600,00 дин.   |
| 6 термина:  | 2.100,00 дин  |
| 12 термина: | 3.500,00 дин. |

(чланска карта важи 37 дана )  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

Инструктор Александра Бојанић

**ХИДРО-КИНЕЗИ  
ТЕРАПИЈА**

|          |              |
|----------|--------------|
| Уторак   | 11.00, 19.00 |
| Четвртак | 11.00, 19.00 |

|             |               |
|-------------|---------------|
| 1 термин:   | 400,00 дин.   |
| 6 термина:  | 1.800,00 дин. |
| 12 термина: | 2.500,00 дин. |

(чланска карта са 6 термина важи 30 дана а са 12 термина важи 45 дана )  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

Програм реализују физиотерапеути.

**ХИДРО МАСАЖЕ**

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| <b>Хидро масажа до 13 часова</b> |               |
| 1 термин 30 мин.                 | 750,00 дин.   |
| 4 термина по 30 мин.             | 2.400,00 дин. |

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| <b>Хидро масажа</b>  |               |
| 1 термин 30 мин.     | 910,00 дин.   |
| 4 термина по 30 мин. | 2.999,00 дин. |

Обавезно заказивање на инфо пулту или на телефоне: 011 2682 987, 069 8220 213.

**ОБУКА ПЛИВАЊА  
ЗА ОДРАСЛЕ**

|           |               |
|-----------|---------------|
| Понедељак | 19.00 и 21.00 |
| Уторак    | 10.00         |
| Среда     | 19.00 и 21.00 |
| Четвртак  | 10.00         |
| Петак     | 19.00 и 21.00 |

|             |               |
|-------------|---------------|
| 1 термин:   | 400,00 дин    |
| 6 термина:  | 2.300,00 дин  |
| 12 термина: | 4.100,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у трајању од 60 мин.)  
Професори: Милина Стевановић

**БАЗЕН СТАРИЈА ЛИЦА**

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| Понедељак | 9.00, 12.00, 14.00 |
| Уторак    | 9.00, 12.00        |
| Среда     | 9.00, 12.00, 14.00 |
| Четвртак  | 9.00, 12.00        |
| Петак     | 9.00, 12.00        |

|             |               |
|-------------|---------------|
| 1 термин:   | 250,00 дин.   |
| 12 термина: | 2.100,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

**БАЗЕН  
СТУДЕНТИ и СРЕДЊОШКОЛЦИ**

Сви термини  
СЛОБОДНОГ ПЛИВАЊА  
(термини за грађанство)

|             |               |
|-------------|---------------|
| 1 термин:   | 250,00 дин.   |
| 12 термина: | 1.800,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

ОБАВЕЗАН ИНДЕКС ИЛИ ЂАЧКА  
КЊИЖИЦА

**ИНДИВИДУАЛНА  
ОБУКА ПЛИВАЊА  
- ОДРАСЛИ**

Заказивање термина у договору  
са професором.

|             |                |
|-------------|----------------|
| 1 термин:   | 1.200,00 дин.  |
| 5 термина:  | 6.000,00 дин.  |
| 10 термина: | 10.000,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 час у трајању од 60 мин.)

**БИЗНИС ПАКЕТ 2**

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Понедељак | 7, 8, 10, 11, 13 |
| Уторак    | 7, 8, 13         |
| Среда     | 7, 8, 10, 11, 13 |
| Четвртак  | 7, 8, 13         |
| Петак     | 7, 8, 10, 11, 13 |

|             |               |
|-------------|---------------|
| 1 термин:   | 300,00 дин.   |
| 5 термина:  | 1.350,00 дин. |
| 10 термина: | 2.520,00 дин. |

(чланска карта важи 30 дана)  
(1 термин у трајању од 60 мин.)

**ВЕЖБЕ ЗА ТРУДНИЦЕ У БАЗЕНУ**

|           |       |
|-----------|-------|
| Понедељак | 14.30 |
| Среда     | 14.30 |
| Петак     | 14.30 |

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 1 термин:   | 250,00 дин.                  |
| 8 термина:  | 1.500,00 дин. (важи 30 дана) |
| 12 термина: | 2.000,00 дин. (важи 45 дана) |

(1 термин у трајању од 45 мин.)

За похађање програма "Вежбе за труднице у базену" потребна је писмена сагласност лекара специјалисте – гинеколога.

Програм реализују виши физиотерапеути.

**МАСАЖЕ**

| Назив масаже                            | трајање | Цена     |
|---|---------|----------|
| <b>АНТИЦЕЛУЛИТ МАСАЖЕ</b>               |         |          |
| Антицелулит (ручна масажа)              | 30 мин  | 910,00   |
| Антицелулит масажа - оклагијама         | 45 мин  | 1.300,00 |
| Хидро АНТИЦЕЛ до 13 часова              | 30 мин  | 750,00   |
| Хидро АНТИЦЕЛ после 13 часова           | 30 мин  | 910,00   |
| Хидро АНТИЦЕЛ 4 термина до 13 часова    | 30 мин  | 2.400,00 |
| Хидро АНТИЦЕЛ 4 термина после 13 часова | 30 мин  | 2.999,00 |
| <b>РУЧНЕ МАСАЖЕ</b>                     |         |          |
| Релакс (комплетна)                      | 45 мин  | 1.200,00 |
| Релакс (парцијална)                     | 30 мин  | 910,00   |
| Шведска масажа                          | 45 мин  | 1.400,00 |
| Масажа врата-мини антистрес             | 7 мин   | 200,00   |
| Масажа стопала                          | 30 мин  | 700,00   |
| Масажа стопала – 4 термина              | 30 мин  | 2.200,00 |
| Масажа лица и деколтеа                  | 20 мин  | 450,00   |
| Лимфна дренажа                          | 30 мин  | 800,00   |
| Лимфна дренажа – 4 термина              | 30 мин  | 2.500,00 |

- За услуге: Хидро масажа, Релакс (комплетна), Релакс (парцијална), Антицелулит (ручна масажа и масажа оклагијама) и Шведска масажа, чланска карта са 10 термина је са попустом од 10%.

- Важење чланске карте зависи од одабира масаже (од 45 до 75 дана)

Обавезно заказивање на инфо пулту или на телефоне:  
011 2682 987, 069 8220 213.

**ОБУКА ПЛИВАЊА ЗА БЕБЕ**

Уторак 16.00  
 Четвртак 16.00  
 Субота 12.15

1 термин: 350,00 дин.  
 8 термина: 2.500,00 дин.  
 12 термина: 3.000,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
 (1 термин у трајању од 45 мин.)

Професор Милина Стевановић

**ОБУКА ПЛИВАЊА ЗА ДЕЦУ  
 ОД 5 ДО 6 ГОДИНА**

Понедељак 16.00, 16.45  
 Среда 16.00, 16.45  
 Петак 16.00, 16.45

1 термин: 350,00 дин.  
 6 термина: 1.850,00 дин.  
 12 термина: 3.300,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
 (1 термин у трајању од 45 мин.)

Професор Милина Стевановић

**ОБУКА ПЛИВАЊА ЗА  
 ДЕЦУ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА**

Понедељак 17.45, 18.30, 19.15  
 Уторак 17.45  
 Сред 17.45, 18.30, 19.15  
 Четвртак 17.45  
 Петак 17.45, 18.30, 19.15  
 Субота 10.00

1 термин: 350,00 дин.  
 6 термина: 2.000,00 дин.  
 12 термина: 3.600,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
 (1 термин у трајању од 45 мин.)

Професор Марија Гргуревић

**ЗДРАВСТВЕНО КОРЕКТИВНО  
 ПЛИВАЊЕ**

Понедељак 20.00  
 Среда 20.00  
 Петак 20.00

1 термин: 400,00 дин.  
 12 термина: 3.700,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
 (1 термин у трајању од 45 мин.)

Програм реализују физиотерапеути.

**ОБУКА У ТРЕНАЖНОМ  
 ПЛИВАЊУ**

Понедељак 20.15  
 Среда 20.15  
 Петак 20.15

1 термин: 400,00 дин.  
 12 термина: 4.000,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
 (1 термин у трајању од 45 мин.)

Професор Марија Гргуревић

**ИНДИВИДУАЛНА  
 ОБУКА ПЛИВАЊА - ДЕЦА**

Заказивање термина у договору са професором.

1 термин: 960,00 дин.  
 5 термина: 4.800,00 дин.  
 10 термина: 8.000,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)

**РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА**

Уторак 19.00, 20.00  
 Четвртак 19.00, 20.00

8 термина: 2.300,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
 (1 термин у трајању од 60 мин.)

**ПОРОДИЧНИ ПОПУСТ**

Остварите породични попуст од:

- 15% на 2 купљене картице за чланове уже породице (деца).
- 30% на 3 или више купљених картица за чланове уже породице (родитељи и деца).

**ПОРОДИЧНО СПОРТСКО ОБРАЗОВАЊЕ**

| ДЕЦА  | ОДРАСЛИ                                       |
|---|---|
| Обука пливања за децу од 5-6 год<br>Обука пливања за школску децу – у терминима уторак, четвртак и субота.<br>Обука у тренажном пливању<br>Здравствено корективно пливање | Кардио теретана<br>Вежбе за труднице у базену |

1 термин: 600,00 дин.  
 12 термина: 4.850,00 дин.  
 (чланска карта важи 30 дана)