

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 - 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	17.00, 19.00
Среда	10.00, 17.00
Четвртак	17.00, 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, 11.00
Уторак	11.00
Среда	9.00, 11.00
Четвртак	11.00
Петак	9.00, 11.00

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****ФИТНЕС ПАКЕТ „СТАРИ ДИФ 3/1“**

ФИТНЕС ПАКЕТ „СТАРИ ДИФ 3/1“ по цени 1 програма одаберите неколико фитнес програма из понуде (body pilates, body forming, total fitness) и РЕКРЕИРАЈТЕ СЕ у сваком делу дана.

BODY PILATES – Понедељак, среда и петак од 11.00
BODY FORMING – Понедељак, среда и петак од 16.15
TOTAL FITNESS – Понедељак, среда и петак од 20.00

1 термин: 300,00 дин.
 8 термина: 2.200,00 дин.
 12 термина: 2.850,00 дин.
 (чланска карта важи 30 дана).

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. 1 термин: 600,00 дин.
 12 термина: 8.400,00 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)**

ТЕРМИНИ ЗА ГРАЂАНСТВО:

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 - 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

Хидро масажа до 13 часова

1 термин 30 мин. 750,00 дин.
 4 термина по 30 мин. 2.400,00 дин.

Хидро масажа

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
АНТИЦЕЛУЛИТ МАСАЖЕ		
Антицелулит (ручна масажа)	30 мин	910,00
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
РУЧНЕ МАСАЖЕ		
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 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 15.15, 16.00, 16.45
Среда 15.15, 16.00, 16.45
Петак 15.15, 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 9.00, 17.45, 18.30, 19.15
Сред 17.45, 18.30, 19.15
Чет 9.00, 17.45, 18.30, 19.15
Петак 17.45, 18.30, 19.15
Субота 10.00, 10.45, 11.30

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 Обука пливања за школску децу – у терминима уторак, четвртак и субота. Обука у тренажном пливању Здравствено корективно пливање Дифи спортић	Кардио теретана Total Fitness Вежбе за труднице у базену

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