

КАРДИО ТЕРЕТАНА

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

од 07.00 до 21.00

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

чланска карта важи 30 дана од дана издавања и може се користити искључиво уз идентификациони документ корисника.
(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 - 18.00
Среда	07.00 - 21.00	07.00 - 19.00
Четвртак	07.00 - 21.00	07.00 - 10.00, 12.00 - 16.00, 17.00 - 18.00
Петак	07.00 - 21.00	07.00 - 19.00
Субота	07.00 - 21.00	10.00 - 13.00

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
Среда	10.00, 17.00
Четвртак	17.00
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
Среда	10.00, 17.00	11.00, 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.)

**ИНДИВИДУАЛНИ ТРЕНИНГ
ОДРАСЛИ**

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

1 термин: 1000,00 дин.
12 термина: 10.000,00 дин.

Заказивање термина у договору са професором или физиотерапеутом.

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

БИЗНИС ПАКЕТ 1

Теретана

Базен-сауна

Понедељак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 14.00
Уторак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 10.00, 12.00 - 14.00
Среда	од 7.00 до 12.00	7.00 - 14.00
Четвртак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 10.00, 12.00 - 14.00
Петак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 14.00

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, и субота

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.

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

Заказивање термина у договору са професором или физиотерапеутом.

(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: 1.680,00 дин.

(чланска карта важи 45 дана)
(1 термин у трајању од 60 мин.)

EMC ТРЕНИНГ

Понедељак - Субота

1 термин: 1.200,00 дин.
 8 термина: 9.000,00 дин
 12 термина: 11.000,00 дин.

Заказивање термина у договору са професором или физиотерапеутом.

(чланска карта важи 30 дана)
 (1 термин у трајању од 20 мин.)

**EMC
КОМБИНОВАНИ ТРЕНИНГ**

Понедељак - Субота

8+4 термина: 12.800,00 дин.

Чланска карта обухвата 8 термина EMC тренинга у трајању од по 20 минута и 4 термина Индивидуалног тренинга - одрасли у трајању од по 60 минута.

Заказивање термина у договору са професором или физиотерапеутом.

(чланска карта важи 30 дана)

EMC ПЛУС

Понедељак - Субота.

12 термина: 18.000,00 дин.

Чланска карта обухвата EMC тренинг у трајању од 20 минута и Индивидуални тренинг – одрасли у трајању од 30 минута по термину,

Заказивање термина у договору са професором или физиотерапеутом.

(чланска карта важи 30 дана)

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
 Недеља 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 Данијела Грубић
 (1 термин у трајању од 60 мин.)

ПИЛАТЕС

Уторак 19.00
 Четвртак 19.00
 Субота 12.00

1 термин: 500,00 дин.
 8 термина: 3.000,00 дин.
 12 термина: 3.600,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)
 Инструктор Александра Бојанић
 (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.

АЕРИАЛ ЈОГА

Понедељак 17.00
 Среда 17.00
 Петак 17.00
 Субота 11.00

1 термин: 600,00 дин.
 8 термина: 3.500,00 дин.
 12 термина: 5.000,00 дин.

* Чланска карта са 8+4 термина (8 термина аериал јоге + 4 термина кардио теретане). Цена: 5.000,00 дин.

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

ЈОГА

Понедељак од 18.15 до 19.30
 Четвртак од 17.45 до 19.00

1 термин: 700,00 дин.
 8 термина: 3.000,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)
 Програм води Биљана Стојановић
 (1 термин у трајању од 75 мин.)

РЕЛАКСАЦИЈА

Среда од 17.45 до 18.45

1 термин: 700,00 дин.
 4 термина: 1.500,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)
 Програм води Биљана Стојановић
 (1 термин у трајању од 60 мин.)

ЦЕЗ ГИМНАСТИКА

Уторак 18.00
 Четвртак 18.00
 Недеља 11.00

12 термина: 4.000,00 дин.

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

СЛОБОДНО ПЛИВАЊЕ (базен и сауна)

ТЕРМИНИ ЗА ГРАЂАНСТВО:

Понедељак	07.00 - 19.00
Уторак	07.00 - 10.00, 12.00 - 18.00
Среда	07.00 - 19.00
Четвртак	07.00 - 10.00, 12.00 - 16.00, 17.00 - 18.00
Петак	07.00 - 19.00
Субота	10.00 - 13.00
Недеља	не ради

1 термин: 450,00 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.)

БИЗНИС ПАКЕТ 2

Понедељак	07.00 - 14.00
Уторак	07.00 - 10.00, 12.00 - 14.00
Среда	07.00 - 14.00
Четвртак	07.00 - 10.00, 12.00 - 14.00
Петак	07.00 - 14.00

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.)

**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.

БАЗЕН СТАРИЈА ЛИЦА

Понедељак	9.00, 12.00
Уторак	9.00, 12.00
Среда	9.00, 12.00
Четвртак	9.00, 12.00
Петак	9.00, 12.00

1 термин: 250,00 дин.
 12 термина: 1.680,00 дин.

(чланска карта важи 45 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.

**ОБУКА ПЛИВАЊА
ЗА ОДРАСЛЕ**

Понедељак	19.00 и 21.00
Уторак	10.00 и 18.00
Среда	19.00 и 21.00
Четвртак	10.00 и 18.00
Петак	19.00 и 21.00
Субота	09.00

6 термина: 2.300,00 дин.
 12 термина: 4.100,00 дин.

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

Професор: Милина Стевановић

**ИНДИВИДУАЛНА
ОБУКА ПЛИВАЊА
- ОДРАСЛИ**

Заказивање термина у договору са професором.

1 термин: 1.400,00 дин.
 5 термина: 6.000,00 дин.
 10 термина: 12.000,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)
 (1 час 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

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 30 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.

ПИЛАТЕС + АКВАБИК

Пилатес		Аквабик	
Уторак	19.00	Уторак	20.00 и 21.00
Четвртак	19.00	Четвртак	20.00 и 21.00
Субота	12.00	Субота	13.00

12 термина: 3.600,00 дин. (важи 30 дана)
 16 термина: 4.500,00 дин. (важи 45 дана)

(1 термин у трајању од 60 минута)

Инструктор Александра Бојанић

МАСАЖЕ

Назив масаже	трајање	Цена
РУЧНЕ МАСАЖЕ		
Релакс комплетна масажа	45 мин	1.440,00
Релакс парцијална масажа	30 мин	1.000,00
Шведска масажа	45 мин	1.680,00
Масажа врата–мини антистрес масажа	7 мин	240,00
Масажа стопала	30 мин	840,00
Масажа стопала – 4 термина	30 мин	2.640,00
Масажа лица и деколтеа	20 мин	540,00
Лимфна дренажа	30 мин	960,00
Лимфна дренажа – 4 термина	30 мин	3.000,00
ХИДРО МАСАЖЕ		
Хидро масажа (преподневни термин)	30 мин	900,00
Хидро масажа 4 термина (преподневни термини)	30 мин	2.880,00
Хидро масажа (поподневни термин)	30 мин	1.000,00
Хидро масажа 4 термина (поподневни термини)	30 мин	3.500,00
АНТИЦЕЛУЛИТ МАСАЖЕ		
Антицелулит ручна масажа	30 мин	1.000,00
Антицелулит масажа - оклагијама	45 мин	1.560,00
Хидро антицелулит масажа (преподневни термин)	30 мин	900,00
Хидро антицелулит масажа 4 термина (преподневни термини)	30 мин	2.880,00
Хидро антицелулит масажа (поподневни термин)	30 мин	1.000,00
Хидро антицелулит 4 термина (поподневни термини)	30 мин	3.500,00

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

- Чланска карта са 10 термина важи 75 дана од дана издавања.

- Чланска карта са 4 термина важи 45 дана од дана издавања.

- Преподневни термини за масаже су до 13.00 часова радним данима.

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

ТРЕТМАНИ СОМРЕХ АПАРАТОМ

	Цена
Сомрех 1 програм	500,00
Сомрех 2 програма	900,00
Сомрех 3 програма	1.300,00
Сомрех 1 програм и 1 парцијална ручна масажа	1.350,00
Сомрех 1 програм и 1 хидро масажа	1.250,00
Сомрех 1 програм 10 термина и 10 парцијалних ручних масажа	12.500,00
Сомрех 1 програм 10 термина и 10 хидро масажа	11.500,00

ХИДРОГАЛВАНСКА КУПКА

	1 термин	5 термина
Хидрогалванска купка	700,00	3.000,00
Хидрогалванска купка и Хидро масажа	1.400,00	6.400,00
Хидрогалванска купка и СОМРЕХ 1 програм	1.100,00	5.000,00

Чланска карта са 10 термина за третман Сомрех 1 програм са 10 парцијалних ручних масажа или 10 хидро масажа важи 75 дана од дана издавања.

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

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 09.00, 17.45, 18.30
Среда 17.45, 18.30, 19.15
Четвртак 09.00, 17.45, 18.30
Петак 17.45, 18.30, 19.15
Субота 10.00

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

6 термина: 1.980,00 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

6 термина: 2.400,00 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)
(1 термин у трајању од 45 мин.)

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.)

ЦЕЗ БАЛЕТ

Уторак 17.00
Четвртак 17.00
Недеља 10.00

8 термина: 4.000,00 дин.

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

**ИНДИВИДУАЛНИ ТРЕНИНГ
ДЕЦА**

Понедељак - Субота

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

Заказивање термина у договору са професором или физиотерапеутом.

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

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	Кардио теретана Вежбе за труднице у базену

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

СТВОРЕНИ ЗА КРЕТАЊЕ

16 термина: 5.000,00 дин.

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

ПОРОДИЧНИ ПОПУСТ

Ако чланске карте за стручно-педагошке програме, и то: обука пливања за бебе, обука пливања за децу старости од 5 до 6 година, обука пливања за школску децу, здравствено корективно пливање и обука у тренажном пливању, купе двоје или више браће и сестара, обрачунава се попуст од 20% на износ купљених чланских карти. Чланске карте се купују и важе уз личне исправе деце (здравствене легитимације).