

**КАРДИО ТЕРЕТАНА**

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

**од 07.00 до 21.00**

1 термин: 450,00 дин.  
12 термина: 3.500,00 дин.  
Годишња карта: 27.500,00 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.)

**КАРДИО ТЕРЕТАНА - БАЗЕН**

**Кардио теретана**

**Базен-сауна**

Понедељак	07.00 - 21.00	07.00 - 10.00, 11.00 - 19.00
Уторак	07.00 - 21.00	07.00 - 10.00, 12.00 - 16.00, 17.00 - 18.00
Среда	07.00 - 21.00	07.00 - 16.00, 17.00 - 19.00,
Четвртак	07.00 - 21.00	07.00 - 10.00, 12.00 - 13.00, 14.00 - 16.00, 17.00 - 18.00
Петак	07.00 - 21.00	07.00 - 08.00, 09.00 - 10.00, 11.00 - 16.00, 17.00 - 19.00
Субота	07.00 - 21.00	10.00 - 13.00

Недеља  
не ради

базен  
1 термин: 650,00 дин.      6 термина: 3.000,00 дин.  
12 термина: 5.200,00 дин.      Годишња карта: 52.800,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)

**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

1 термин: 550,00 дин.  
8 термина: 3.600,00 дин.  
12 термина: 4.200,00 дин.

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

**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: 700,00 дин.      5 термина: 3.250,00 дин.  
10 термина: 6.000,00 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: 1800,00 дин.  
12 термина: 14.400,00 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 - 10.00, 11.00 - 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 - 13.00
Петак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 08.00, 09.00 - 10.00, 11.00 - 14.00

1 термин: 675,00 дин.  
6 термина: 2.393,00 дин.  
12 термина: 3.675,00 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: 375,00 дин.  
12 термина: 2.070,00 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: 900,00 дин.  
12 термина: 7.800,00 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.)

**СТАРИЈА ЛИЦА  
ВЕЖБЕ У САЛИ**

Понедељак	9.00, 11.00
Уторак	11.00
Среда	9.00, 11.00
Четвртак	11.00
Петак	9.00, 11.00

1 термин: 450,00 дин.  
12 термина: 2.530,00 дин.

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

**EMC ТРЕНИНГ**

Понедељак - Субота

1 термин: 1.320,00 дин.  
 8 термина: 9.900,00 дин  
 12 термина: 12.100,00 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: 14.080,00 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: 19.800,00 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: 540,00 дин.  
 8 термина: 3.520,00 дин.  
 12 термина: 4.070,00 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: 576,00 дин.  
 8 термина: 3.744,00 дин.  
 12 термина: 4.320,00 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: 720,00 дин.  
 8 термина: 3.740,00 дин.  
 12 термина: 4.400,00 дин.

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

**ЦЕЗ ГИМНАСТИКА**

Уторак 18.00  
 Четвртак 18.00  
 Недеља 11.00

12 термина: 4.500,00 дин.

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

**ЦЕЗ БАЛЕТ**

Уторак 17.00  
 Четвртак 17.00  
 Недеља 10.00

8 термина: 4.500,00 дин.

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

**ПЛЕС**

Среда од 19.00 до 22.00  
 Петак од 19.00 до 22.00

1 термин: 600,00 дин.  
 8 термина: 3.600,00 дин.  
 12 термина: 4.500,00 дин.

(чланска карта важи 30 дана)  
 Инструктор Александар  
 Аничич  
 (1 термин у трајању од 180  
 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.)

**ЗДРАВСТВЕНО КОРЕКТИВНО  
ВЕЖБАЊЕ**

Понедељак 12.00  
 Среда 12.00  
 Петак 12.00

1 термин: 414,00 дин.  
 12 термина: 3.036,00 дин.

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

Програм реализују физиотерапеути.

**БАЗЕН И САУНА (БС)**

**ТЕРМИНИ ЗА ГРАЂАНСТВО:**

Понедељак	07.00 - 10.00, 11.00 - 19.00
Уторак	07.00 - 10.00, 12.00 - 16.00, 17.00 - 18.00
Среда	07.00 - 16.00, 17.00 - 19.00
Четвртак	07.00 - 10.00, 12.00 - 13.00, 14.00 - 16.00, 17.00 - 18.00
Петак	07.00 - 08.00, 09.00 - 10.00, 11.00 - 16.00, 17.00 - 19.00
Субота	10.00 - 13.00
Недеља	не ради

1 термин: 750,00 дин.                      5 термина: 2.750,00 дин.  
 10 термина: 3.750,00 дин.                Годишња карта: 41.580,00 дин.

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

**БИЗНИС ПАКЕТ 2**

Понедељак	07.00 - 10.00, 11.00 - 14.00
Уторак	07.00 - 10.00, 12.00 - 14.00
Среда	07.00 - 14.00
Четвртак	07.00 - 10.00, 12.00 - 13.00
Петак	07.00 - 08.00, 09.00 - 10.00, 11.00 - 14.00

1 термин: 600,00 дин.  
 5 термина: 1.690,00 дин.  
 10 термина: 3.150,00 дин.

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

**ХИДРО-КИНЕЗИ  
ТЕРАПИЈА ЗА ОДРАСЛЕ**

Уторак	11.00, 19.00
Четвртак	11.00, 19.00

1 термин: 550,00 дин.  
 6 термина: 2.450,00 дин.  
 12 термина: 3.550,00 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	од 9 до 10, од 12 до 13
Уторак	од 9 до 10, од 12 до 13
Среда	од 9 до 10, од 12 до 13
Четвртак	од 9 до 10, од 12 до 13
Петак	од 9 до 10, од 12 до 13

1 термин: 450,00 дин.  
 12 термина: 2.530,00 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: 450,00 дин.  
 12 термина: 2.530,00 дин.

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

Обавезан индекс или ђачка  
 књижица.

**ОБУКА ПЛИВАЊА  
ЗА ОДРАСЛЕ**

Понедељак:	средња група 19.00 и напредна група 21.00
Уторак:	почетна група 10.00 и 18.00
Среда:	средња група 19.00 и напредна група 21.00
Четвртак:	почетна група 10.00 и 18.00
Петак:	средња група 19.00 и напредна група 21.00
Субота:	почетна група 09.00

\*Први долазак обавезан у почетну групу.

8 термина: 3.850,00 дин  
 12 термина: 5.610,00 дин.

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

Професор: Милина Стевановић, Велимир Вулетић

**ИНДИВИДУАЛНА  
ОБУКА ПЛИВАЊА  
- ОДРАСЛИ**

Заказивање термина у договору  
 са професором.

1 термин: 2.160,00 дин.  
 5 термина: 9.000,00 дин.  
 10 термина: 16.800,00 дин.

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

**ВЕЖБЕ ЗА ТРУДНИЦЕ У  
БАЗЕНУ**

Понедељак	15.00
Среда	15.00
Петак	15.00

1 термин: 350,00 дин.  
 8 термина: 2.200,00 дин.  
 12 термина: 2.700,00 дин.

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

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

**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: 4.400,00 дин. (важи 30 дана)  
 16 термина: 5.390,00 дин. (важи 45 дана)

(1 термин у трајању од 60 минута)

Инструктор Александра Бојанић

**АКВАБИК**

Уторак	20.00 и 21.00
Четвртак	20.00 и 21.00
Субота	13.00

1 термин: 900,00 дин.  
 8 термина: 3.696,00 дин  
 12 термина: 4.620,00 дин.

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

Инструктор: Александра  
 Бојанић

## МАСАЖЕ

Назив масаже	трајање	Цена
<b>РУЧНЕ МАСАЖЕ</b>		
Релакс комплетна масажа – 1 термин	45 мин	2.200,00
Релакс комплетна масажа – 10 термина	45 мин	19.800,00
Релакс парцијална масажа – 1 термин	30 мин	1.650,00
Релакс парцијална масажа – 10 термина	30 мин	14.850,00
Шведска масажа – 1 термин	45 мин	2.200,00
Шведска масажа – 10 термина	45 мин	19.800,00
Масажа врата–мини антистрес масажа	7 мин	385,00
Масажа стопала	30 мин	1.320,00
Масажа стопала – 4 термина	30 мин	3.850,00
Масажа лица и деколтеа	20 мин	880,00
Лимфна дренажа	30 мин	1.430,00
Лимфна дренажа – 4 термина	30 мин	4.400,00
<b>ХИДРО МАСАЖЕ</b>		
Хидро масажа	30 мин	1.320,00
Хидро масажа 4 термина	30 мин	4.950,00
Хидро масажа 10 термина	30 мин	11.880,00
<b>АНТИЦЕЛУЛИТ МАСАЖЕ</b>		
Антицелулит ручна масажа – 1 термин	30 мин	1.650,00
Антицелулит ручна масажа – 10 термина	30 мин	14.850,00
Антицелулит масажа – оклагијама – 1 термин	45 мин	1.980,00
Антицелулит масажа – оклагијама – 10 термина	45 мин	17.820,00
Хидро антицелулит масажа	30 мин	1.320,00
Хидро антицелулит масажа 4 термина	30 мин	4.950,00
Хидро антицелулит масажа 10 термина	30 мин	11.880,00

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

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

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

### ТРЕТМАНИ СОМРЕХ АПАРАТОМ

	Цена
Сомрех 1 програм	550,00
Сомрех 2 програма	990,00
Сомрех 3 програма	1.430,00
Сомрех 1 програм и 1 парцијална ручна масажа	1.485,00
Сомрех 1 програм и 1 хидро масажа	1.375,00
Сомрех 1 програм 10 термина и 10 парцијалних ручних масажа	13.750,00
Сомрех 1 програм 10 термина и 10 хидро масажа	12.650,00

### ХИДРОГАЛВАНСКА КУПКА

	1 термин	5 термина
Хидрогалванска купка	770,00	3.300,00
Хидрогалванска купка и Хидро масажа	1.540,00	7.040,00
Хидрогалванска купка и СОМРЕХ 1 програм	1.210,00	5.500,00

Чланска карта са 5 термина важи 45 дана од дана издавања.

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

**ОБУКА ПЛИВАЊА ЗА БЕБЕ**

Уторак	16.00
Четвртак	16.00
Субота	12.15

1 термин: 440,00 дин.  
8 термина: 3.300,00 дин.  
12 термина: 4.180,00 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: 660,00 дин.  
8 термина: 3.520,00 дин.  
12 термина: 4.620,00 дин.

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

Професор Милина Стевановић

**ОБУКА ПЛИВАЊА  
ЗА ШКОЛСКУ ДЕЦУ**

Понедељак	17.45, 18.30, 19.15
Уторак	09.00, 17.45, 18.30, 19.15
Среда	17.45, 18.30, 19.15
Четвртак	09.00, 17.45, 18.30, 19.15
Петак	17.45, 18.30, 19.15
Субота	10.00, 10.45

8 термина: 3.740,00 дин.  
12 термина: 5.060,00 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

8 термина: 3.080,00 дин.  
12 термина: 4.070,00 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

8 термина: 3.960,00 дин.  
12 термина: 5.610,00 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: 1.440,00 дин.  
5 термина: 6.000,00 дин.  
10 термина: 12.000,00 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: 3.500,00 дин.

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

**ИНДИВИДУАЛНИ ТРЕНИНГ  
ДЕЦА**

Понедељак - Субота

1 термин: 1.200,00 дин.  
12 термина: 10.800,00 дин.

Заказивање термина у договору са професором или физиотерапеутом.

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

**ПОРОДИЧНИ ПОПУСТ**

Ако чланске карте за програме : 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 рођене браће и/или сестара, обрачунава се попуст од 20% на износ купљених чланских карата, уз могућност њиховог једног или оба родитеља да остваре попуст од 20% за куповину чланске карте за било који програм или услугу из комплетне понуде гцфк-а. чланске карте се купују и важе уз личне исправе деце (здравствене легитимације) и личне карте родитеља.