

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: 30.800,00 дин.

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

КАРДИО ТЕРЕТАНА - 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 - 18.00,
Четвртак	07.00 - 21.00	07.00 - 10.00, 12.00 - 16.00, 17.00 - 18.00
Петак	07.00 - 21.00	07.00 - 08.00, 09.00 - 19.00
Субота	07.00 - 21.00	10.00 - 13.00

1 термин: 950,00 дин.
12 термина: 6.800,00 дин. Годишња карта: 58.240,00 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, 17.15
Среда 10.00, 17.15
Петак 10.00, 17.15

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.)

Професор Велимир Вулетић
Професор Милица Симић

БИЗНИС ПАКЕТ 1

Теретана

Базен-сауна

Понедељак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 12.00
Уторак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 10.00
Среда	од 7.00 до 12.00	7.00 - 12.00
Четвртак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 10.00
Петак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 8.00, 9.00 - 12.00

1 термин: 750,00 дин.
12 термина: 4.100,00 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.)

**ИНДИВИДУАЛНИ ТРЕНИНГ
ОДРАСЛИ**

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

1 термин: 2.000,00 дин.
8 термина: 14.000,00 дин.
12 термина: 18.000,00 дин.

Заказивање термина у договору са
професором или физиотерапеутом.

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

ВОЂЕНИ ТРЕНИНГ

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

1 термин: 1.000,00 дин.
8 термина: 6.500,00 дин.
12 термина: 8.500,00 дин.

Заказивање термина у договору са
професором или физиотерапеутом.

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

**ЕМС
КОМБИНОВАНИ ТРЕНИНГ**

Понедељак - Субота

8+4 термина: 15.500,00 дин.

Чланска карта обухвата 8 термина
ЕМС 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)

ЕМС ТРЕНИНГ

Понедељак - Субота

1 термин: 1.450,00 дин.
8 термина: 10.800,00 дин.
12 термина: 13.300,00 дин.

Заказивање термина у договору са
професором или физиотерапеутом.

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

ЕМС ПЛУС

Понедељак - Субота.

12 термина: 21.800,00 дин.

Чланска карта обухвата ЕМС
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)

**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: 500,00 дин.
12 термина: 3.000,00 дин.
(чланска карта важи 45 дана)
(1 термин у трајању од 60 мин.)
Професор Дејана Цалић
Професор Велимир Вулетић
Професор Марија Гргуљевић

Лица са навршених 60 година
живота.

**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.

Лица до навршених 30 година
живота.

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

Понедељак	16.15
Среда	16.15
Петак	16.15

1 термин: 720,00 дин.
8 термина: 3.940,00 дин.
12 термина: 4.600,00 дин.

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

Професор Милица Симић

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: 3.940,00 дин.
12 термина: 4.600,00 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	10.00, 11.00

12 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 Аничкић
(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.)

ЦЕЗ БАЛЕТ

Уторак	18.00
Четвртак	18.00
Недеља	10.00, 11.00

8 термина: 4.500,00 дин.

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

PIILATES & JOGA

Понедељак	07.30
Петак	07.30

1 термин: 720,00 дин.
8 термина: 3.940,00 дин.

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

Инструктор Александра Бојанић.

**ЗДРАВСТВЕНО КОРЕКТИВНО
ВЕЖБАЊЕ**

Понедељак	12.00
Среда	12.00
Петак	12.00

1 термин: 450,00 дин.
12 термина: 4.000,00 дин.

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

Програм реализују физиотерапеути
Сања Арсенијевић
Снежана Коруновски

БАЗЕН И САУНА (БС)

ТЕРМИНИ ЗА ГРАЂАНСТВО:

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

1 термин: 750,00 дин. 5 термина: 3.080,00 дин.
 10 термина: 5.000,00 дин. Годишња карта: 46.570,00 дин.

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

БИЗНИС ПАКЕТ 2

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

1 термин: 600,00 дин.
 5 термина: 1.900,00 дин.
 10 термина: 3.500,00 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:	650,00 дин.
6 термина:	3.200,00 дин.
12 термина:	4.920,00 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.
 Сања Арсенијевић
 Снежана Коруновски

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: 500,00 дин.
 12 термина: 3.000,00 дин.

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

Лица са навршених 60 година живота.

**БАЗЕН
 СТУДЕНТИ И СРЕДЊОШКОЛЦИ**

Сви термини
СЛОБОДНОГ ПЛИВАЊА
 (термини за грађанство)

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

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

Обавезан индекс или ђачка
 књижица.

Лица до навршених 30 година живота.

**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: 4.920,00 дин
 12 термина: 6.800,00 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: 2.400,00 дин.
 8 термина: 16.000,00 дин.
 12 термина: 22.000,00 дин.

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

**ИНДИВИДУАЛНИ
 ТРЕНИНГ У БАЗЕНУ**

Заказивање термина у договору са
 професором или физиотерапеутом

1 термин: 2.400,00 дин.
 6 термина: 16.000,00 дин.
 12 термина: 22.000,00 дин.

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

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: 5.150,00 дин. (важи 30 дана)
 16 термина: 6.000,00 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: 4.300,00 дин.
 12 термина: 5.500,00 дин.

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

Инструктор: Александра
 Бојанић

МАСАЖЕ

Назив масаже	трајање	Цена
РУЧНЕ МАСАЖЕ		
Релакс комплетна масажа – 1 термин	45 мин	2.500,00
Релакс комплетна масажа – 10 термина	45 мин	22.000,00
Релакс парцијална масажа – 1 термин	30 мин	1.850,00
Релакс парцијална масажа – 10 термина	30 мин	16.600,00
Шведска масажа – 1 термин	45 мин	2.650,00
Шведска масажа – 10 термина	45 мин	23.000,00
Масажа врата–мини антистрес масажа	7 мин	450,00
Масажа стопала	30 мин	1.480,00
Масажа стопала – 4 термина	30 мин	4.800,00
Масажа лица и деколтеа	20 мин	1000,00
Лимфна дренажа	30 мин	1.650,00
Лимфна дренажа – 4 термина	30 мин	5.200,00
ХИДРО МАСАЖЕ		
Хидро масажа	30 мин	1.600,00
Хидро масажа 4 термина	30 мин	5.600,00
Хидро масажа 10 термина	30 мин	14.000,00
АНТИЦЕЛУЛИТ МАСАЖЕ		
Антицелулит ручна масажа – 1 термин	30 мин	1.850,00
Антицелулит ручна масажа – 10 термина	30 мин	16.600,00
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	1.600,00
Хидро антицелулит масажа 4 термина	30 мин	5.600,00
Хидро антицелулит масажа 10 термина	30 мин	14.000,00

- 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.

Ручне масаже
 Маја Вељаноски
 Жељко Дубовина

Хидромасажа
 Весна Полић

ВЕЖБЕ ЗА ТРУДНИЦЕ У БАЗЕНУ

Понедељак 15.00
 Среда 15.00
 Петак 15.00

1 термин: 500,00 дин.
 8 термина: 2.800,00 дин.
 12 термина: 4.000,00 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.

Програм реализују физиотерапеути.
 Сања Арсенијевић
 Снежана Коруновски

ТРЕТМАНИ СОМПЕХ АПАРАТОМ

	Цена
Сомпех 1 програм	650,00
Сомпех 2 програма	1.200,00
Сомпех 3 програма	1.550,00
Сомпех 1 програм и 1 парцијална ручна масажа	2.100,00
Сомпех 1 програм и 1 хидро масажа	1.900,00
Сомпех 1 програм 10 термина и 10 парцијалних ручних масажа	18.000,00
Сомпех 1 програм 10 термина и 10 хидро масажа	16.000,00

ХИДРОГАЛВАНСКА КУПКА

	1 термин	5 термина
Хидрогалванска купка	770,00	3.300,00
Хидрогалванска купка и Хидро масажа	1.750,00	7.200,00
Хидрогалванска купка и СОМПЕХ 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:	490,00 дин.
8 термина:	3.690,00 дин.
12 термина:	4.600,00 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:	730,00 дин.
8 термина:	3.950,00 дин.
12 термина:	5.100,00 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,
Среда	17.45, 18.30, 19.15
Четвртак	09.00, 17.45, 18.30,
Петак	17.45, 18.30, 19.15
Субота	10.00, 10.45

8 термина:	4.200,00 дин.
12 термина:	5.600,00 дин.

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

Професор Марија Гргуревић
Професор Дејана Цалић

**ЗДРАВСТВЕНО КОРЕКТИВНО
ПЛИВАЊЕ**

Понедељак	20.00
Среда	20.00
Петак	20.00

8 термина:	3.800,00 дин.
12 термина:	4.800,00 дин.

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

Програм реализују физиотерапеути.
Сања Арсенијевић
Снежана Коруновски

**УСАВРШАВАЊЕ ТЕХНИКЕ
ПЛИВАЊА И КОНДИЦИОНИРАЊЕ**

Понедељак	20.00
Среда	20.00
Петак	20.00

8 термина:	4.500,00 дин.
12 термина:	6.300,00 дин.

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

Професор Милица Симић

**ИНДИВИДУАЛНА
ОБУКА ПЛИВАЊА - ДЕЦА**

Заказивање термина у договору са професором.

1 термин:	1.700,00 дин.
8 термина:	10.000,00 дин.
12 термина:	14.500,00 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.)

Инструктор Дара Терзић

**ИНДИВИДУАЛНИ ТРЕНИНГ
ДЕЦА**

Понедељак - Субота

1 термин:	1.400,00 дин.
8 термина:	9.000,00 дин.
12 термина:	12.000,00 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.