

КАРДИО ТЕРЕТАНА

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

од 07.00 до 21.00

1 термин: 486,00 дин.
12 термина: 3.780,00 дин.
Годишња карта: 33.264,00 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 - 13.00, 15.00 - 17.00
Среда	07.00 - 21.00	07.00 - 10.00, 11.00 - 16.00, 17.00 - 19.00
Четвртак	07.00 - 21.00	07.00 - 10.00, 12.00 - 13.00
Петак	07.00 - 21.00	07.00 - 13.00, 14.00 - 19.00
Субота	07.00 - 21.00	10.00 - 13.00

1 термин: 1.020,00 дин.
12 термина: 7.344,00 дин. Годишња карта: 62.900,00 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
Среда 10.00
Петак 10.00

1 термин: 594,00 дин.
8 термина: 3.888,00 дин.
12 термина: 4.536,00 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 - 10.00, 11.00 - 12.00
Четвртак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 10.00
Петак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 12.00

1 термин: 810,00 дин.
12 термина: 4.420,00 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: 2.160,00 дин.
8 термина: 15.120,00 дин.
12 термина: 19.440,00 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: 1.080,00 дин.
8 термина: 7.020,00 дин.
12 термина: 9.180,00 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: 16.740,00 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: 1.566,00 дин.
8 термина: 11.664,00 дин.
12 термина: 14.364,00 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: 23.544,00 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: 540,00 дин.
12 термина: 3.240,00 дин.
(чланска карта важи 45 дана)
(1 термин у трајању од 60 мин.)
Професор Дејана Цалић
Професор Велимир Вулетић
Професор Марија Гргуревић

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: 406,00 дин.
12 термина: 2.236,00 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
Уторак	15.00
Среда	16.15
Четвртак	15.00
Петак	16.15

1 термин: 778,00 дин.
8 термина: 4.255,00 дин.
12 термина: 4.968,00 дин.

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

Професор Милица Симић

КАЛЕНЕТИКС МИКС

Понедељак	20.00
Среда	20.00
Петак	20.00

1 термин: 622,00 дин.
8 термина: 4.044,00 дин.
12 термина: 4.664,00 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: 778,00 дин.
8 термина: 4.255,00 дин.
12 термина: 4.968,00 дин.

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

ПЛЕС

Среда	од 19.00 до 22.00
Петак	од 19.00 до 22.00

1 термин: 756,00 дин.
8 термина: 4.320,00 дин.
12 термина: 5.400,00 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: 756,00 дин.
8 термина: 3.240,00 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: 756,00 дин.
4 термина: 1.620,00 дин.

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

PIILATES & JOGA

Понедељак	07.30
Петак	07.30

1 термин: 778,00 дин.
8 термина: 4.255,00 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: 486,00 дин.
12 термина: 4.320,00 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 - 13.00, 15.00 - 17.00
Среда	07.00 - 10.00, 11.00 - 16.00, 17.00 - 19.00
Четвртак	07.00 - 10.00, 12.00 - 13.00
Петак	07.00 - 13.00, 14.00 - 19.00
Субота	10.00 - 13.00
Недеља	не ради

1 термин: 810,00 дин. 5 термина: 3.330,00 дин.
 10 термина: 5.400,00 дин. Годишња карта: 50.294,00 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 - 10.00, 11.00 - 12.00
Четвртак	07.00 - 10.00
Петак	07.00 - 12.00

1 термин: 650,00 дин.
 5 термина: 2.050,00 дин.
 10 термина: 3.780,00 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:	700,00 дин.
6 термина:	3.456,00 дин.
12 термина:	5.313,00 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: 540,00 дин.
 12 термина: 3.240,00 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: 540,00 дин.
 12 термина: 3.240,00 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 17.00
Среда:	средња група 19.00 и напредна група 21.00
Четвртак:	почетна група 10.00 и 17.00
Петак:	средња група 19.00 и напредна група 21.00
Субота:	почетна група 09.00

*Први долазак обавезан у почетну групу.

8 термина: 5.313,00 дин
 12 термина: 7.344,00 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: 2.590,00 дин.
 8 термина: 17.280,00 дин.
 12 термина: 23.760,00 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: 2.590,00 дин.
 8 термина: 17.280,00 дин.
 12 термина: 23.760,00 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: 5.560,00 дин. (важи 30 дана)
 16 термина: 6.480,00 дин. (важи 45 дана)

(1 термин у трајању од 60 минута)

Инструктор Александра Бојанић

АКВАБИК

Уторак	20.00 и 21.00
Среда	10.00
Четвртак	20.00 и 21.00
Субота	13.00

1 термин: 970,00 дин.
 8 термина: 4.640,00 дин.
 12 термина: 5.940,00 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	2.700,00
Релакс комплетна масажа – 10 термина	45 мин	23.760,00
Релакс парцијална масажа – 1 термин	30 мин	1.998,00
Релакс парцијална масажа – 10 термина	30 мин	17.928,00
Шведска масажа – 1 термин	45 мин	2.862,00
Шведска масажа – 10 термина	45 мин	24.840,00
Масажа врата–мини антистрес масажа	7 мин	486,00
Масажа стопала	30 мин	1.598,00
Масажа стопала – 4 термина	30 мин	5.184,00
Масажа лица и деколтеа	20 мин	1080,00
Лимфна дренажа	30 мин	1.782,00
Лимфна дренажа – 4 термина	30 мин	5.616,00
ХИДРО МАСАЖЕ		
Хидро масажа	30 мин	1.728,00
Хидро масажа 4 термина	30 мин	6.048,00
Хидро масажа 10 термина	30 мин	15.120,00
АНТИЦЕЛУЛИТ МАСАЖЕ		
Антицелулит ручна масажа – 1 термин	30 мин	1.998,00
Антицелулит ручна масажа – 10 термина	30 мин	17.928,00
Антицелулит масажа – оклагјама – 1 термин	45 мин	2.138,00
Антицелулит масажа – оклагјама – 10 термина	45 мин	19.244,00
Хидро антицелулит масажа	30 мин	1.728,00
Хидро антицелулит масажа 4 термина	30 мин	6.048,00
Хидро антицелулит масажа 10 термина	30 мин	15.120,00

- 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: 540,00 дин.
 8 термина: 3.024,00 дин.
 12 термина: 4.320,00 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	700,00
Сомпех 2 програма	1.296,00
Сомпех 3 програма	1.674,00
Сомпех 1 програм и 1 парцијална ручна масажа	2.268,00
Сомпех 1 програм и 1 хидро масажа	2.050,00
Сомпех 1 програм 10 термина и 10 парцијалних ручних масажа	19.440,00
Сомпех 1 програм 10 термина и 10 хидро масажа	17.280,00

ХИДРОГАЛВАНСКА КУПКА

	1 термин	5 термина
Хидрогалванска купка	832,00	3.564,00
Хидрогалванска купка и Хидро масажа	1.890,00	7.776,00
Хидрогалванска купка и СОМПЕХ 1 програм	1.307,00	5.940,00

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:	529,00 дин.
8 термина:	3.985,00 дин.
12 термина:	4.968,00 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:	788,00 дин
8 термина:	4.266,00 дин.
12 термина:	5.508,00 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:	4.536,00 дин.
12 термина:	6.048,00 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:	4.100,00 дин.
12 термина:	5.184,00 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:	4.860,00 дин.
12 термина:	6.800,00 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:	1.836,00 дин.
8 термина:	10.800,00 дин.
12 термина:	15.660,00 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:	5.400,00 дин.
------------	---------------

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

Инструктор Дара Терзић

**ИНДИВИДУАЛНИ ТРЕНИНГ
ДЕЦА**

Понедељак - Субота

1 термин:	1.512,00 дин.
8 термина:	9.720,00 дин.
12 термина:	12.960,00 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, индивидуална обука пливања за децу и усавршавање технике пливања и кондиционирање, 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. Д.о.о. Београд чланске карте се купују и важе уз личне исправе деце (здравствене легитимације) и личне карте родитеља.