

КАРДИО ТЕРЕТАНА

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

од 07.00 до 21.00

1 термин: 300,00 дин.
12 термина: 2.800,00 дин.
Годишња карта: 25.000,00 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 - 10.00, 11.00 - 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 - 08.00, 9.00 -10.00, 11.00 - 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: 48.000,00 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.)

**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: 1500,00 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 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 - 14.00
Петак	од 7.00 до 12.00	7.00 - 8.00, 9.00 - 10.00, 11.00 - 14.00

1 термин: 450,00 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: 750,00 дин.
12 термина: 6.500,00 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: 300,00 дин
12 термина: 2.200,00 дин.

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

ЕМС 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.)**ЕМС
КОМБИНОВАНИ ТРЕНИНГ**

Понедељак - Субота

8+4 термина: 12.800,00 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 ПЛУС

Понедељак - Субота.

12 термина: 18.000,00 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)

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

Понедељак	16.15
Среда	16.15
Петак	16.15

1 термин:	450,00 дин.
8 термина:	3.200,00 дин.
12 термина:	3.700,00 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:	480,00 дин.
8 термина:	3.120,00 дин.
12 термина:	3.600,00 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:	600,00 дин.
8 термина:	3.400,00 дин.
12 термина:	4.000,00 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: 4.000,00 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: 4.000,00 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:	550,00 дин.
8 термина:	3.300,00 дин.
12 термина:	4.000,00 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.)**АЕРИАЛ ЈОГА**

Понедељак	16.00 (за децу), 17.00
Среда	17.00
Петак	17.00
Субота	12.30

1 термин:	720,00 дин.
8 термина:	4.200,00 дин.
12 термина:	6.000,00 дин.

* обавезна најава за први долазак!

* Чланска карта са 8+4 термина (8 термина аериал јоге + 4 термина кардио теретане). Цена: 6.000,00 дин.

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

Субота 14.00

1 термин: 3000,00 дин.

Инструктор Светлана Павловић
(1 термин у трајању од 180 мин.)**ЗДРАВСТВЕНО КОРЕКТИВНО
ВЕЖБАЊЕ**

Понедељак	12.00
Среда	12.00
Петак	12.00

1 термин:	360,00 дин.
12 термина:	2.640,00 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 - 18.00
Среда	07.00 - 19.00
Четвртак	07.00 - 10.00, 12.00 - 16.00, 17.00 - 18.00
Петак	07.00 - 08.00, 9.00 - 10.00, 11.00 - 19.00
Субота	10.00 - 13.00
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.)

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 - 14.00
Петак	07.00 - 08.00, 9.00 - 10.00, 11.00 - 14.00

1 термин: 400,00 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 ЗА ОДРАСЛЕ**

Уторак	11.00, 19.00
Четвртак	11.00, 19.00

1 термин: 500,00 дин.
 6 термина: 2.200,00 дин.
 12 термина: 3.200,00 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: 300,00 дин.
 12 термина: 2.200,00 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: 300,00 дин.
 12 термина: 2.200,00 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: 3.500,00 дин
 12 термина: 5.100,00 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: 1.800,00 дин.
 5 термина: 7.500,00 дин.
 10 термина: 14.000,00 дин.

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

**ВЕЖБЕ ЗА ТРУДНИЦЕ У
БАЗЕНУ**

Понедељак	14.30
Среда	14.30
Петак	14.30

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: 4.000,00 дин. (важи 30 дана)
 16 термина: 4.900,00 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: 720,00 дин.
 8 термина: 3.360,00 дин
 12 термина: 4.200,00 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	2.000,00
Релакс комплетна масажа – 10 термина	45 мин	18.000,00
Релакс парцијална масажа – 1 термин	30 мин	1.500,00
Релакс парцијална масажа – 10 термина	30 мин	13.500,00
Шведска масажа – 1 термин	45 мин	2.000,00
Шведска масажа – 10 термина	45 мин	18.000,00
Масажа врата–мини антистрес масажа	7 мин	350,00
Масажа стопала	30 мин	1.200,00
Масажа стопала – 4 термина	30 мин	3.500,00
Масажа лица и деколтеа	20 мин	800,00
Лимфна дренажа	30 мин	1.300,00
Лимфна дренажа – 4 термина	30 мин	4.000,00
ХИДРО МАСАЖЕ		
Хидро масажа	30 мин	1.200,00
Хидро масажа 4 термина	30 мин	4.500,00
Хидро масажа 10 термина	30 мин	10.800,00
АНТИЦЕЛУЛИТ МАСАЖЕ		
Антицелулит ручна масажа – 1 термин	30 мин	1.500,00
Антицелулит ручна масажа – 10 термина	30 мин	13.500,00
Антицелулит масажа – оклагијама – 1 термин	45 мин	1.800,00
Антицелулит масажа – оклагијама – 10 термина	45 мин	16.200,00
Хидро антицелулит масажа	30 мин	1.200,00
Хидро антицелулит масажа 4 термина	30 мин	4.500,00
Хидро антицелулит масажа 10 термина	30 мин	10.800,00

- 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	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 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: 400,00 дин.
8 термина: 3.000,00 дин.
12 термина: 3.800,00 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: 600,00 дин.
8 термина: 3.200,00 дин.
12 термина: 4.200,00 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

8 термина: 3.400,00 дин.
12 термина: 4.600,00 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

8 термина: 2.800,00 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

8 термина: 3.600,00 дин.
12 термина: 5.100,00 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: 1.200,00 дин.
5 термина: 5.000,00 дин.
10 термина: 10.000,00 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: 2.800,00 дин.

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

**ИНДИВИДУАЛНИ ТРЕНИНГ
ДЕЦА**

Понедељак - Субота

1 термин: 1.000,00 дин.
12 термина: 9.000,00 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.