



Rekreacija u centru grada

Tašmajdan
Sportsko-rekreativni centar

Rekreativni centar

Informacije o programima:
pult RC-a.

tel. 011/32.47.430

www.tasmajdan.rs

MIKS AEROBIK

Program namenjen redukovanju telesne težine, poboljšanju kondicije, koordinacije pokreta i opšteg fizičkog zdravlja. Program je namenjen uglavnom mlađoj populaciji (do 40 god.) zbog svog inteziteta. Jedne nedelje se rade kondicioni treninzi, a sledeće nedelje koreografsani programi: hi-low dance, latino, funky, step aerobik, tae bo koreografija. Vežba se grupno, 3 puta nedeljno po 60 minuta **uz korišćenje bazena jednom nedeljno u terminima za građanstvo.**

Utorak, četvrtak: od 20:00,
subota: od 12:00.

KARDIO TAŠ 12

3.000,00

Program podrazumeva individualno korišćenje kardio sprava (traka za trčanje, bicikl ergometra i suvog vesla) u trajanju od 60 min.

KARDIO FITNES 12

3.500,00

Korišćenje kardio sprava 30 minuta i 1 fitness trening po izboru.

KARDIO TERETANA 12

3.500,00

Korišćenje kardio sprava 30 minuta i trening u teretani.

BODY FIT

5.000,00

BODY FIT Individualni program za redukciju masnih naslaga i celulita, mršavljenje, toniziranje i oblikovanje mišića. Sadrži aerobni, kondicioni trening na kardio spravama u trajanju od 45 min., EMS (elektro mišićnu stimulaciju) u trajanju od 30 min. i utrljavanje profesionalne anticel kreme u trajanju od 15 min. Program obuhvata 12 tretmana u trajanju od 90 min. U realizaciji programa učestvuju doktori specijalisti sportske medicine, profesori fizičke kulture i fizioterapeuti.

Termini se zakazuju putem telefona, ili lično, na recepciji Rekreativnog centra.

MASAŽA

KOMPLETNA: ručna masaža obuhvata tretman celog tela u trajanju od 50 minuta.

PARCIJALNA: ručna masaža obuhvata tretman dela tela u trajanju od 30 minuta.

HIDROMASAŽA: podrazumeva masažu tela vodenim mlazom u specijalnoj kadi. Trajanje tretmana je 30 minuta.

HIDRO ANTICEL: masaža sa posebnim akcentom na tretiranje celulita sa ugroženih delova tela.

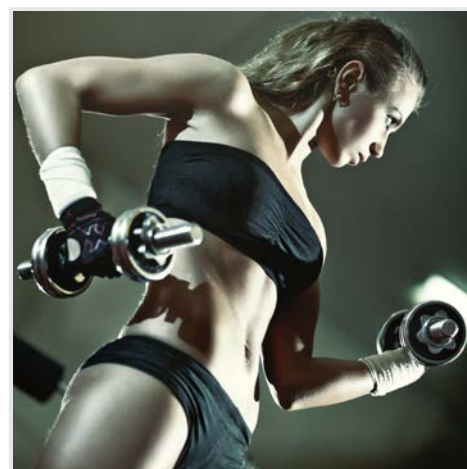
Termini se zakazuju putem telefona, ili lično, na recepciji Rekreativnog centra.

SAUNA

640,00

Program koji podrazumeva korišćenje saune, parnog kupatila i malog bazena u trajanju od 150 minuta.

Radnim danima: od 15:00 do 23:00,
subota i nedelja: od 10:00 do 18:00.



AQUA FITNES

3.500,00

AQUA FITNES 8

2.800,00

AQUA FITNES 12

3.200,00

Aqua fitness je program vežbi koje se izvode u vodi različite dubine i predstavlja kreativnu upotrebu prirodnog otpora vode koja nam omogućava zabavno i efektivno vežbanje uz muziku. Ovi programi su prilagođeni za sve uzraste i različite nivoe fizičke spremnosti.

U cenu je uračunato korišćenje parnog kupatila i saune posle svakog treninga u trajanju od 30 minuta.

Veliki bazen radnim danima od 19:00.

Mali bazen u RC-u radnim danima od 20:00

Subotom od 10:00 i 11:00

JUTARNJE RAZGIBAVANJE

2.200,00

Novi program u Rekreativnom centru SRC Tašmajdan. Prilagođen je vežbačima početnicima, kao i onima koji žele dodatno da toniziraju, istegnu, oblikuju mišiće i poprave opšte fizičko stanje svog organizma. U okviru JUTARNJEG RAZGIBAVANJA realizuju se dve vrste programa vežbe u sali i hidrobik u malom bazenu. Tokom 30 dana možete da posećujete oba programa, bez ograničenog broja termina.

Hidrobik - pon./sre./pet. od 11:00 časova.

Vežbe u sali - ut./čet./sub. od 11:00 časova.

JOGA

2.500,00

Mesečni program za poboljšanje kondicije, povećavanje snage i stvaranje harmonije duha i tela. Program se sastoji od vežbi disanja, istezanja, uvrtnja, balansiranja i relaksacije kojima se postiže izvanredan efekat u prevenciji i lečenju mnogih oboljenja današnjice. Program se sprovodi grupno, tri puta nedeljno po 60 minuta **uz korišćenje bazena jednom nedeljno u terminima za građanstvo.**

Ponedeljak, sreda, petak: od 18:00.

TERETANA

3.000,00

TERETANA 12 do 15:00 h

2.000,00

TERETANA 12

2.500,00

Teretana Rekreativnog centra svojim članovima nudi vežbanje pod nadzorom trenera, edukaciju i savete o ishrani. Iskustvo naših trenera osiguraće Vam pre svega bezbedan i kvalitetan trening, kako bi što pre postigli željene rezultate.

Radnim danima: od 10:00 do 22:00

Vikendom: od 10:00 do 18:00

HATHA JOGA

2.500,00

Vežbe disanja kombinovane sa položajima tela, koje imaju za cilj da probude telo, pokrenu cirkulaciju, izmasiraju digestivni sistem i stimulišu sve metabolične procese u organizmu. Program je prilagođen za žene u srednjim godinama čija su deca u to vreme u vrtiću ili školi, kao i za osobe koje imaju dvokratno radno vreme.

Ponedeljak, sreda, petak: od 10:00

TAŠ FITNESS vaučer

3.000,00

8 PROGRAMA PO CENI 1!

TABATA, ZUMBA, MIKS AEROBIK, JOGALATES, PILATES, STEP WORKOUT, BODY WORKOUT & TAE BO.

+ korišćenje bazena jednom nedeljno tokom meseca u terminima za građanstvo.

VIP TAŠ

7.100,00

Uz VIP Taš kartu dobijate: 8 parcijalnih masaža, korišćenje kardio sprava, saune, parnog kupatila, teretane i zatvorenog plivališta.

BODY WORKOUT

Oblik aerobnog treninga, idealan za smanjivanje telesnih masti i definisanje muskulature. Čine ga 30 min. aerobnih vežbi, 30 min. parternih vežbi i vežbi oblikovanja namenjenih pojedinačnim mišićnim grupama. Kraj treninga je predviđen za vežbe istezanja. Sprovodi se grupno, 3 puta nedeljno po 60 min. **uz korišćenje bazena jednom nedeljno u terminima za građanstvo.**

Ponedeljak, sreda, petak: od 12:00, 17:00 i 20:30

STEP WORKOUT

Primeren program, kako za početnike, tako i za napredne i vrhunske sportiste u cilju poboljšanja kondicije kao i drugih motoričkih sposobnosti. Program doprinosi skladnom oblikovanju tela, jačanju, zatezanju i poboljšanju fleksibilnosti svih mišićnih grupa. Ovu vrstu grupnog vežbanja karakteriše upotreba glavnog, ključnog rekvizita "stepera" (step klupice), na koji se naizmenično penje i silazi uz primenu različitih kretnih struktura.

Utorak, četvrtak: od 21:00
Subota: od 17:00

TABATA

Tabata je trening visokog inteziteta koji efikasno utiče na jačanje i toniziranje mišića, sagorevanje masnih naslaga, povećanje snage i izdržljivosti, oblikovanje celokupne muskulature i poboljšanje opšte fizičke kondicije.

Trening se sastoji od kombinacije serija vežbi visokog inteziteta, uz adekvatne intervale pauza između serija vežbi predviđenih za jačanje i oblikovanje muskulature u parteru.

Ponedeljak, sreda, petak: od 21:15.

PILATES

Mesečni program vežbi koji predstavlja metod oblikovanja tela kroz jedinstveni sastav vežbi istezanja i snage. Pilates jača i oblikuje mišiće, ispravlja držanje tela, daje gipkost i ravnotežu i ujedinjuje telo i um. Vežba se grupno, 3 puta nedeljno po 60 min. **uz korišćenje bazena jednom nedeljno u terminima za građanstvo.**

Ponedeljak, sreda, petak: od 17:30 i 18:30.

JOGALATES

Mesečni program za poboljšanje kondicije, povećavanje snage i stvaranje harmonije duha i tela. Program se sastoji od vežbi disanja, istezanja, uvrtnja, balansiranja i relaksacije kojima se postiže izvanredan efekat u prevenciji i lečenju mnogih oboljenja današnjice. Program se sprovodi grupno, tri puta nedeljno po 60 minuta **uz korišćenje bazena jednom nedeljno u terminima za građanstvo.**

Ponedeljak, sreda, petak: od 19:15.

TAŠ TRIM

5.100,00

Mesečni program za poboljšanje opšte fizičke kondicije. Intenzivniji kondicioni program obuhvata rad na trenažerima, kombinovane vežbe i plivanje sa korišćenjem saune. Sprovodi se grupno.

Ponedeljak, sreda, petak: od 20:30.

KONDICIONIRANJE

5.100,00

Mesečni program za poboljšanje opšte fizičke kondicije, obuhvata rad na trenažerima, kombinovane vežbe i plivanje sa korišćenjem saune. Sprovodi se grupno.

Ponedeljak, sreda, petak: od 16:00 i 16:45
utorak, četvrtak: od 16:00 i 17:00.
subota: od 13:00

OPTIMA TAŠ

5.100,00

Ovaj program se preporučuje osobama koje imaju probleme sa bolovima u vratnom delu, ramenom pojasu i lumbalnom delu kičmenog stuba, odnosno kod osoba koje su profesionalno vezane za sedenje i stajanje (rad za kompjuterom i sl.). Program sadrži kinezi terapiju (vežbe), parcijalnu i hidro masažu, elektro i magnetnu terapiju i krio i termo terapiju. Program je individualan i strogo prilagođen korisniku.

Termini se zakazuju putem telefona, ili lično, na recepciji Rekreativnog centra.

TAE-BO

Mesečni program koji obuhvata aerobne vežbe sa elementima i pokretima borilačkih veština. Tae-bo je jedan od naših intenzivnijih programa. Sprovodi se grupno, 3 puta nedeljno po 60 min. **uz korišćenje bazena jednom nedeljno u terminima za građanstvo.**

Ponedeljak, sreda, petak: od 19:30.

ZUMBA

Program primeren za sva uzrasna doba, u kombinaciji sa vežbama snage deluje na sve mišićne grupe. Osnovni plesovi koji se najčešće koriste u aero zumbi su merenge, salsa, regeton, tango, trbušni ples, hip-hop, lambada i tvist.

Ponedeljak, sreda, petak: od 18:00.



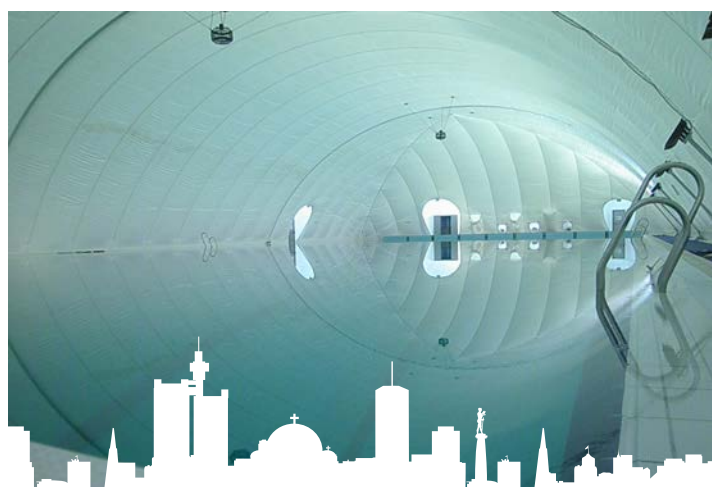


Rekreacija u centru grada

Tašmajdan
Sportsko - rekreativni centar

Plivalište

Informacije o terminima
i programima na Plivalistu:



Plivajte u srcu grada u izuzetnom ambijentu tokom cele godine!

Dnevni termini za građanstvo

Radnim danima: 16:00 - 18:00 / utorkom i četvrtkom i od 18:00-20:00

Vikendom: 09:00 - 11:00 i 14:00 - 16:00 / 300,00 rsd

Godišnja karta 25.400,00 / Mesečna karta 5.100,00 / pojedinačna karta 300,00

Jutarnje plivanje - **DOBRO JUTRO BEOGRADE**

Radnim danima - 06:30 - 08:30

Mesečna karta 3.300,00 / 12 termina // pojedinačna karta 400,00 rsd

Noćno plivanje

Subotom i nedeljom - 19:00 - 21:00

noćna karta 400,00 rsd

Plivanje za penzionere

U terminima jutarnjeg plivanja za građanstvo / radnim danima - 06:30 - 08:30

Mesečna karta 12 termina 1.000,00 rsd

Porodična karta za bazen / roditelji sa decom

Vikendom - 14:00 - 16:00

Porodična karta 500,00 rsd