



ÁRJEGYZÉK

VÁRDAI FITNESS CENTRUM

érvényes: **2019. január 1-től**

Várdai Fitness Centrum
2373 Dabas-Gyón,
D.Szabó Károly utca 11.
Tel.: +36 29 367 919
e-mail: vardaiz@citromail.hu

GYERMEK ÚSZÁSOKTATÁS

4.600 Ft/hónap	heti 1 foglalkozás
8.400 Ft/hónap	heti 2 foglalkozás
12.000 Ft/hónap	heti 3 foglalkozás

Uszodánk 20m hosszú 150cm mélységű, a víz hőmérséklete 30C°. Az elmúlt két évtizedben több ezer gyermek tanult meg nálunk úszni. A legügyesebbek úszó és triatlon versenyeken bizonyították felkészültségüket. Néhányan az utánpótlás válogatott tagjaként öregbítették uszodánk és Dabas hírnevét. Oktatóink testnevelő tanárok és úszóoktatói végzettséggel rendelkeznek. A gyermekek kis létszámú (7-8 fős) csoportokban tanulnak. Mindenki a képességeinek, tudásszintjének megfelelő ütemben halad. Uszodánkban lehetőség van óvodás és iskolás csoportok fogadására. A csoportok esetén, az időpont és a létszám függvényében alakítjuk ki az árainkat.

FELNŐTT ÚSZÁSOKTATÁS

1.400 Ft/fő/óra

Felnőttek oktatását is vállaljuk 5-6 fős csoportokban.

Az órákat kedden és csütörtökön 19-20 óráig tartjuk, előzetes bejelentkezés szükséges.

ÚSZÁS

1000 Ft/fő/nap	felnőtt
850 Ft/fő/nap	diák (18 éves korig)
felnőtt bérlet: 8.500 Ft/10 alkalom	
diák bérlet: 7.500 Ft/10 alkalom	

Az uszodában elsősorban csoportok oktatás folyik, de a szabadidőszakokban lehetőség van úszásra is. Hétfőtől – péntekig 5:30 – 8:00-ig és 21:00 – 22:00-ig szabad a medence. További aktuális időpontokról telefonon tudunk tájékoztatást adni. (06 29 367 – 919)

AQUAFITNESS (ZENÉS VÍZI TORNA)

1.200 Ft/fő/óra

Korra, nemre való tekintet nélkül bárki művelheti. Azok is élvezhetik akik nem tudnak úszni.

bérlet: 11.000 Ft/10 alkalom

Az aquafitness jótékony hatásai a következők: • a víz sűrűségéből adódóan nagy ellenállással végezhető a mozgások, • kíméli az ízületeket, • elősegíti a gerinc körüli izomfűző kialakulását, • javítja a vérkeringést, segíti a vénás visszaáramlást, • erősíti a légző izmokat, hatékonyabbá teszi a légzést, • javítja a sejttanyagcserét, • csökkenti az izomtónust, görcsoldó hatású, • segíti a relaxációt, • csökkenti a csontritkulás kialakulását, • elősegíti a narancsbőr megszüntetését.

Az edzések időpontjai:

kedd, csütörtök 20:00 – 21:00

ÚSZÓ- ÉS TRIATLON EDZÉS

A Várdai Fitness Centrumban működik már több mint 15 éve a Dabasi Szabadidős SE. Az egyesületben úszó és triatlon szakosztály működik, versenyzőink az elmúlt évtizedben számos országos bajnokságot és diákolimpiai bajnokságot nyertek. Néhányan az utánpótlás válogatottban képviselték egyesületünket és Dabast. Több százan ismerték meg ezt a két nagyszerű sportágat, melyek jól szolgálják az egészséges életmód kialakítását. Edzéseinkre minden érdeklődőt szeretettel várunk. Előzetes bejelentkezés és állapot felmérés szükséges. Az edzés csak egyesületi tagoknak (Dabasi SZSE), bérlettel vehető igénybe.

FINN SZAUNA

1.500 Ft/1fő/óra	2.600 Ft/2fő/óra
3.400 Ft/3fő/óra	4.000 Ft/4fő/óra
bérlet: 6.400 Ft (5 x 1óra)	
11.500 Ft (10 x 1 óra)	

Egyidejűleg 4 fő használhatja a szaunát melyhez kellemes pihenőtér és hideg vizes merülő medence tartozik. Előzetes bejelentkezéssel vehető igénybe. Az adott időszakban a bejelentetteken kívül a szaunát más nem használhatja. Vendégeink zavartalan pihenése biztosított. Ha a szaunázáskor szabad az úszómedence, térítésmentesen használható.

ÁLLÓ ÉS FEKVŐ SZOLÁRIUM

380 Ft/5 perc	700 Ft/10 perc
1000 Ft/15 perc	1.250 Ft/20 perc
bérlet: 3.500 Ft (10 x 5 perc)	
6.400 Ft (20 x 5 perc)	

A szoláriumok az Európai Uniós előírásoknak megfelelő, korszerű csövekkel felszereltek a biztonságos, de hatékony szoláriumozás érdekében. Fekvő szoláriumunk légkondicionált, így a napozás alatt kellemesen pihenhet, relaxálhat.

KONDITIONÁLÓ TEREM

800 Ft/fő/nap	felnőtt
680 Ft/fő/nap	diák (18 éves korig)
felnőtt bérlet: 7.500 Ft/hónap	
diák bérlet: 6.800 Ft/hónap	

Termünkben a főbb izomcsoportok edzésére alkalmas gépek és több száz kg szabad súly várja a mozogni vágyókat. Kardió termünkben futópadok, lépcsőző, teremkerékpár, áll vendégeink rendelkezésére. Az edzőterem légkondicionált. Igény esetén szakképzett edző segíti vendégeinket, ingyenesen készítjük el a személyre szabott edzéstervet és segítünk a gépek használatának megismerésében. A bérletet az időtartama alatt időkorlátozás nélkül használható (A bérlet nem átruházható).

TORNATEREM

bérleti díj:
1.500 Ft/óra

Tornatermünk 60 négyzetméteres (12m x 5m), Korszerű sportburkolattal ellátott. Egyik oldalán 10m x 1,6m-es tükörfelület található. A tornateremben tartott foglalkozásaink:
alakformáló aerobik (+36 29 367 919) , stepaerobik (+36 29 367 919)
A tornatermi foglalkozásokról a feltüntetett telefonszámokon lehet érdeklődni.

NYÁRI ÚSZÓNAPKÖZI

A nyári szünetben úszó napközit szervezünk 6-12 éves gyermekeknek a Várdai Fitness Centrumban.

A tábor programja:

- napi 2 alkalommal úszás (délelőtt oktatás, délután játékos foglalkozás)
- kézműves foglalkozás
- sportjátékok (foci, kosárlabda, asztalitenisz, ...)
- társasjátékok, vetélkedő ...

A napközi reggel 9 órától 16 óráig tart. A gyermekek ebédet és uzsonnát kapnak.

A tábor várható költségéről májustól lehet érdeklődni a recepción.

Információ: Várdai Fitness Centrum Dabas D. Szabó Károly u. 11. (Telefon: 29/ 367 – 919)

KEDVEZMÉNYEK

Az uszoda és kondi bérlettel rendelkezők kedvezményesen használhatják a szoláriumot!

A kedvezmény mértékéről érdeklődj a recepción.

A szaunázók, ha szabad a medence a kondi bérlettel rendelkezők szombaton 15:00-20:00-ig ingyen használhatják az uszodát.

Ha három testvér egyidejűleg vált úszóbérletet, akkor 10 % kedvezmény vehető igénybe.