



ÁRJEGYZÉK

VÁRDAI FITNESS CENTRUM

érvényes: **2022. szeptember 1-től visszavonásig**

Várdai Fitness Centrum
2373 Dabas-Gyón,
D.Szabó Károly utca 11.
Tel.: +36 29 367 919
Mob.: +36 20 291 5306
e-mail: vardaiz@citromail.hu

GYERMEK ÚSZÁSOKTATÁS

7.600 Ft/hónap	heti 1 foglalkozás
14.000 Ft/hónap	heti 2 foglalkozás
18.600 Ft/hónap	heti 3 foglalkozás
2.400 Ft/alkalom	alkalmi bejelentkezés

Úszodánk 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 úszodánk 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. Úszodánkban lehetőség van óvodás és iskolás csoportok fogadására. A csoportok esetén, az időpont és a létszám függvényében alakítjuk ki az árainkat.

**Az oktatás csak bérlettel vehető igénybe. A bérletet a hónap első foglalkozásán kell megváltani!!!
A bérlet megváltása a házirend elfogadását is jelenti.**

FELNŐTT ÚSZÁSOKTATÁS

3.000 Ft/fő/óra

Felnőttek oktatását is vállaljuk 5-6 fős csoportokban, minimum 3 fő jelentkezése esetén. Az órákat kedden és csütörtökön 19-20 óráig tartjuk, előzetes bejelentkezés szükséges.

ÚSZÁS

1.400 Ft/fő/alkalom	felnőtt
1.250 Ft/fő/alkalom	diák (18 éves korig)
felnőtt bérlet: 13.000 Ft/10 alkalom	
diák bérlet: 11.000 Ft/10 alkalom	

Az úszodában 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. (+36 29 367 919 vagy +36 20 291 5306).

Az úszoda bérleti díja 1-10 fő számára 10.000 Ft/óra, 10 fő fölött + 800 Ft/fő/óra.

AQUAFITNESS (ZENÉS VÍZI TORNA)

1.600 Ft/fő/óra

bérlet: 14.000 Ft/10 alkalom

Az edzések időpontjai:
kedd, csütörtök 20:00 – 21:00

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

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.

MAGÁN ÚSZÁS

6.000 Ft/alkalom	1 fő
7.000 Ft/alkalom	2 fő
9.000 Ft/alkalom	3 fő
11.200 Ft/alkalom	4 fő
12.000 Ft/alkalom	5 fő

ÚSZÓ- ÉS TRIATLON EDZÉS

13.000 Ft/hónap

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 SAUNA

3.500 Ft/1fő/óra	5.500 Ft/3fő/óra
4.600 Ft/2fő/óra	6.000 Ft/4fő/óra

bérletvásárlási lehetőség nincs!

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, a szaunázók kedvezményes belépővel (800 Ft/alkalom/fő) vehetik igénybe.

ÁLLÓ ÉS FEKVŐ SZOLÁRIUM

800 Ft/5 perc	2.100 Ft/20 perc
1300 Ft/10 perc	2.400 Ft/25 perc
1.750 Ft/15 perc	

bérletvásárlási lehetőség nincs!

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

KONDÍCIONÁLÓ TEREM

1.300 Ft/fő/alkalom	felnőtt
1.000 Ft/fő/alkalom	diák (18 éves korig)
felnőtt bérlet: 10.900 Ft/hónap	
diák bérlet: 9.500 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:
3.300 Ft/óra
(légkondicionálás + 800 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, steaerobik (+36 29 367 919 vagy +36 20 291 5306)
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: + 36 29 367 919 vagy +36 20 291 5306)

FELHÍVÁS

Diák kedvezményt csak 18. éves korig biztosítunk!!!

A felsorolt szolgáltatások igénybevételének feltétele a házirend ismerete és betartása.