

Dansk Fitness Midtdjurs - Priser

DANSK FITNESS PLUS kr. 319,- /md.
Inkl. fri adgang til Subtropisk Bad

DANSK FITNESS PLUS SPA kr. 619,- /md.
Inkl. fri adgang til Square Spa

DANSK FITNESS PLUS ERHVERV kr. 299,- /md.
Erhvervsaftaler til arbejdspladser. Min. 5 medlemmer

DANSK FITNESS SENIOR kr. 275,- /md.
65 år +

DANSK FITNESS UNG kr. 275,- /md.
Kræver gyldigt studiekort

DANSK FITNESS PLUS 1 MÅNED kr. 399,- /md.
Kontant betaling

DANSK FITNESS FAMILIE kr. 995,- /md.
2 voksne og 2 børn

OPRETTELSESGEBYR KR. 199,-

GÆSTETRÆNING KR. 20,-
(For Dansk Fitness medlemmer)

1 DAGSTRÆNING KR. 75,-
(Ekskl. Subtropisk Bad)

Dansk Fitness Midtdjurs - Åbningstider

Mandag - fredag kl. 08.00 - 20.00

Lørdag kl. 09.00 - 19.00

Søndag kl. 09.00 - 17.00

Kombiner din træning med 5-stjernet luksus...

Dansk Fitness Midtdjurs, som er en del af landsdækkende fitness-kæde bestående af lokale fitness- og sundhedsudbydere, ligger i Lübker Square, hvor du har mulighed for at kombinere din træning med wellness i Square Spa og Subtropisk Bad.



Fitness-faciliteter og holdtræning

I Dansk Fitness Midtdjurs byder vi jer velkomne i et lækkert træningscenter, som rummer nye styrke- og kredsløbsfaciliteter samt personlig og professionel instruktion. Desuden tilbydes et varieret udbud af holdtræning, cycling, zumba dans, Bold/Balance og aqua fitness. Læs mere på www.lubker.com eller www.danskfittness.dk.

Velvære og luksus i Spa og Subtropisk Bad

Som noget ganske særligt tilbyder vi, som en del af medlemskabet, ubegrænset adgang til Subtropisk Bad i badets åbningstid. Her er der bl.a. et stort varmtvandsbassin med bobler, morskabsbassin, rutsjebane, sauna og lækre, rummelige omklædningsfaciliteter.

For en tillægspris, svarende til en adgangs billet til Square Spa (kr. 300,-), kan der tegnes et Dansk Fitness PLUS SPA medlemskab, som udover adgang til det Subtropiske Bad også giver ubegrænset adgang til Square Spa i spaens åbningstid.



Medlemsfordele - fri adgang til:

- Fitness-faciliteter og holdtræning
- Subtropisk Bad
- Øvrige Dansk Fitness-centre
- - (der kan forekomme gebyr på 10 kr.)
- Personlig, professionel instruktion

Derudover tilbydes adgang til Square Spa til kr. 200,- (værdi kr. 300,-) samt rabat på behandlingerne:
Aroma Velvære massage, 50 minkr. 460,-/norm.pris 550,-
Dybde massage, 50 minkr. 460,-/norm.pris 550,-

Se vores brede udvalg af behandlinger på www.squarespa.com



Square Café

Hyggelig café med udsigt til Subtropisk Bad og Fitness. Åbnings-tiderne følger fitness, så du altid har mulighed for at nyde en kop kaffe, en smoothie, proteinbar, juiceenergizer eller en lækker sandwich. Du har også muligheden for at tage det med på vejen...

-Så vær's go og Grab 'n Go! Se udvalget i caféen.



Aqua Fitness Træning i vand giver øget bevægelsesfrihed og er for alle uanset niveau, fysik og alder. Det er ikke en forudsætning at kunne svømme. Du får styrket kroppen uden at belaste led og muskler uhensigtsmæssigt. En effektiv træning der øger forbrændingen, forbedrer konditionen og styrker muskulaturen. Øvelserne foregår i bassin, og der kan benyttes redskaber til at øge vandmodstanden.

Cykling En time med god musik og intensiv konditionstræning. Timen starter med opvarmning efterfulgt af intervaltræning stående og siddende med varieret intensitet undervejs. En sjov og inspirerende motionsform for dig, som vil forbedre din udholdenhed og øge din forbrænding. Der anvendes cykelsko, som kan lejes i receptionen.

Zumba dans Skøn motion med fokus på rytme, livsglæde og bevægelse. Den eneste forudsætning for at deltage er, at du har lyst til at bevæge dig.

Yoga Øvelser baseret på smidighed, balance og styrke, koordineret med vejtrækningen. Yoga skaber indre ro, forbedrer din kropsbevidsthed og holdning og giver dig overskud i hverdagen. Medbring gerne en yoga måtte og en varm trøje/sokker til afspændingsdelen.

Stram op En time som er baseret på konditionstræning og styrketræning. Koreografin er simpel og der arbejdes med små vægte, bolde m.m. Udover at øge dit stofskifte får du en fastere krop og du vil opleve at få mere styrke og energi.

Senior Cykling Henvender sig primært til alle seniorer. En time med god musik, som starter med en instruktion til indstilling af cyklen og opvarmning efterfulgt af intervaltræning - tilrettelagt således alle kan være med. Der anvendes cykelsko, som kan lejes i receptionen. Efterfølgende hygge i caféen med kaffe/brød.

Pilates m. bold En kombination af styrketræning og strækøvelser, som koordineres med vejtrækningen og den store træningsbold. Øvelserne tager udgangspunkt i kroppens center (de dybe mave- og rygmuskler). Pilates er for dig, som ønsker at styrke de svagere muskler og udspænde de stramme muskler. Ud over øget styrke og bevægelighed forbedres din holdning, balance, kropsbevidsthed og dit bevægelsesmønster.

Bold/Balance Øvelserne foregår med den store træningsbold og forbedrer din balance, stabilitet og kropsbevidsthed. Styrker specielt musklerne omkring mave/ryg og bidrager til en sundere og stærkere ryg samt en god kropsholdning. Træningen indeholder stabilitets- og koordinationsøvelser, og der benyttes forskellige former for redskaber som håndvægte og elastikker.

