



Effizienter trainieren, gesünder leben – zum entspannten Preis

Gültig ab 1. Januar 2017



Die Fitnesspark APP

Das aktuelle Kursprogramm,
Öffnungszeiten und Infos
Jetzt downloaden



fitnesspark.ch/zuerich/app



Partner:



FITNESS  PARK
MIGROS

Bitte beachten Sie
folgende Abkürzungen:

FPG = Fitnesspark Glattpark
FPMG = Fitnesspark Milandia Greifensee
FPM = Fitnesspark Münstergasse
FPP5 = Fitnesspark Puls5

FPR = Fitnesspark Regensdorf
FPSC = Fitnesspark Sihlcity
FPS = Fitnesspark Stockerhof

Alle Preise inkl. MwSt.

Jahreskarten

Im Preis inbegriffen: 1 individuelle *bodymind*-Beratung *bm-B1* von 60 Minuten (Ist-Zustands-ermittlung inkl. Gesundheitsfragebogen, Bedürfnisabklärung, Gestaltung des individuellen *bodymind*-Programmes inkl. Geräte- oder eGym-Zirkel-Instruktion), maximal 4 zusätzliche *bodymind*-Beratungen *bm-B2–B5* (Bedürfnisabklärung, Ist-Zustandsermittlung, *bodymind*-Programm-Anpassung) und eine konstante Trainingsbetreuung vor Ort.

In jeder Jahreskarte ist auch die kostenlose Betreuung Ihrer Kinder im *Kinderparadies* (FPG, FPMG, FPM, FPR) sowie die Benutzung des *NaturPools* im Milandia Greifensee (während den Sommermonaten) inbegriffen.

Intercity-Card ▶ Über 100 Wellness- und Fitness-Anlagen

www.intercity-card.ch

▶ Intercity-Card Angebot ganze Schweiz, gemäss Übersicht www.intercity-card.ch

Montag bis Sonntag unlimitiert

Fr. 1420.–

Alle Migros-Fitness- und Wellnessanlagen der Schweiz gemäss Übersicht www.intercity-card.ch: **Fitnessparks, Activ Fitness**, Bernaqua, Säntispark etc., inkl. Kurse, Zirkel-Training und Kinderparadies (wo vorhanden), inkl. Hamam Münstergasse Zürich und Baden, (exkl. obl. Hamam-Set). Säntispark/Bernaqua: ohne Römisch-Irisches Bad/Spa. **Exkl.** Kleingruppen-Training

Fitnessparks Migros Zürich ▶ 7 Parks, 1 Philosophie, 1 Karte

www.fitnesspark.ch/zuerich

▶ FIT plus Bad, Kraft- und Cardioarena, Sauna (FPG, FPMG, FPP5, FPR, FPSC, FPS), Hamam* (FPM) *exkl. Hamam-Set

Montag bis Sonntag unlimitiert

Fr. 1340.–

inkl. Kurse, eGym-Zirkel und Kinderparadies (FPG, FPMG, FPM, FPR), **exkl.** Kleingruppen-Training

▶ FIT Bad, Kraft- und Cardioarena, Sauna (FPG, FPMG, FPP5, FPR, FPSC, FPS), Hamam* (FPM) *exkl. Hamam-Set

Montag bis Sonntag unlimitiert

Fr. 1200.–

inkl. eGym-Zirkel und Kinderparadies (FPG, FPMG, FPM, FPR), **exkl.** Kurse und Kleingruppen-Training

1 Monatskarte

▶ FIT plus Bad, Kraft- und Cardioarena, Sauna (FPG, FPMG, FPP5, FPR, FPSC, FPS), Hamam* (FPM) *exkl. Hamam-Set

Montag bis Sonntag unlimitiert

Fr. 200.–

inkl. Kurse und Kinderparadies (FPG, FPMG, FPM, FPR), **exkl.** *bodymind*-Beratung (eGym-Zirkel/Instruktion), Kleingruppen-Training

10er-Abonnement

Gültigkeitsdauer: 3 Jahre, persönlich, nicht übertragbar

▶ FIT plus Bad, Kraft- und Cardioarena, Sauna (FPG, FPMG, FPP5, FPR, FPSC, FPS), **exklusive Hamam** (FPM)

Montag bis Sonntag unlimitiert

Fr. 345.–

inkl. Kurse, **exkl.** *bodymind*-Beratung (eGym-Zirkel/Instruktion), Kleingruppen-Training und Kinderparadies

Einzeleintritt

▶ FIT plus Bad, Kraft- und Cardioarena, Sauna (FPG, FPMG, FPP5, FPR, FPSC, FPS), inkl. Kurse, **exklusive Hamam** (FPM)

Montag bis Sonntag unlimitiert

Fr. 37.–

inkl. Kurse, **exkl.** *bodymind*-Beratung (eGym-Zirkel/Instruktion), Kleingruppen-Training und Kinderparadies

Hamam (nur Fitnesspark Hamam Münstergasse)

Infos: www.fitnesspark.ch/hamam

- ▶ **Einzeleintritt Hamam** ohne Massage, inkl. Hamam-Set Fr. 43.–
 - ▶ **10er-Abonnement Hamam** Gültigkeitsdauer: 3 Jahre, persönlich, nicht übertragbar ohne Massage, inkl. Hamam-Set Fr. 387.–
- In den Einzeleintritten und dem 10er-Abonnement Hamam ist der Eintritt *Fitness* automatisch inbegriffen (inkl. Kurse).
- Hamam-Set** für Jahreskartenmitglieder und Inhaber/-innen der IC-Karte obligatorisch
- ▶ Pestemal, Peeling-Handschuh, Tee, Bademantel Fr. 5.–

Zusatzangebote · Day-Spas

Online-Reservierungen: www.fitnesspark.ch/hamam

oder Tel. 058 568 81 82

- ▶ Rhassoul, Hamam-Massagen, Day-Spas siehe sep. Hamam-Preisliste

Private SPA (nur Fitnesspark Glattpark)

Zur exklusiven Miete für 1–4 Personen

- ▶ Finnische Sauna/Sanarium, Dampfad/Rhassoul, Whirlpool, Erlebnisduschen, Ruheliegen, TV/Radio/CD, Getränke und Früchte siehe sep. Preisliste Private SPA
- Infos und Online-Reservierungen:** www.fitnesspark.ch/glattpark

oder Tel. 058 568 90 00

Massage Eine Dienstleistung unseres medizinischen Partners

medBASE

- ▶ **Teilmassage** · 30 Min. (Bruttozeit) Fr. 70.–
- ▶ **Teilmassage** · **10er-Abonnement** · 30 Min. (Bruttozeit) Fr. 595.–
- ▶ **Vollmassage** · 60 Min. (Bruttozeit) Fr. 125.–
- ▶ **Vollmassage** · **10er-Abonnement** · 60 Min. (Bruttozeit) Fr. 1080.–
- ▶ **Vollmassage** · 90 Min. (Bruttozeit) Fr. 175.–
- ▶ **Vollmassage** · **10er-Abonnement** · 90 Min. (Bruttozeit) Fr. 1530.–

Bitte informieren Sie sich am Empfang über unser spezielles Massageangebot. Voranmeldung erwünscht.
Telefonische Reservation im entsprechenden Fitnesspark (Telefonnummern siehe Rückseite). Wenn Sie verhindert sind, melden Sie sich bitte **mindestens 24 Stunden** im Voraus ab. Ansonsten wird Ihnen die Massage voll verrechnet.

Solarien

- ▶ **Intensitäts-Stufe II** (FPM, FPR) pro Minute Fr. 1.–
- ▶ **Intensitäts-Stufe III** (FPMG, FPM, FPP5, FPR, FPSC) pro Minute Fr. 1.30

Kinderparadies Glattpark, Milandia Greifensee, Münstergasse und Regensdorf

Alter: 3 Monate bis 8 Jahre. Spezielle Öffnungszeiten: Informieren Sie sich am Empfang.

- ▶ **Für Kinder von Jahreskarten-Inhaberinnen und -Inhabern** GRATIS
- ▶ **Einzeleintritt** Fr. 10.–

Gutscheine (Die Geschenk-Idee: erhältlich am Empfang oder im Online-Shop www.fitnesspark.ch/zuerich)

- ▶ **Wertgutscheine** über jeden beliebigen Betrag für Fitness, Wellness, Kurse, Massagen, Day-Spa etc.
- ▶ **Hamam-Day-Spa-Packages** verschiedene Verwöhnangebote unter www.fitnesspark.ch/hamam
- ▶ **Hamam-Eintritte** auch im Kombi mit Rhas soul unter www.fitnesspark.ch/hamam
- ▶ **Private SPA** exklusive Nutzung des Private SPAs für 1–4 Personen unter www.fitnesspark.ch/glattpark

Individuelle Beratung nur mit Terminvereinbarung

bodymind-Beratung (exkl. Eintritt)

- ▶ 1 *bodymind*-Beratung, 60 Min. (Einführung, Fit-Check, *bodymind*-Programm und Geräte- oder eGym-Zirkel-Instruktion) Fr. 130.–

Personal-/Kleingruppen-Training

- ▶ Personal-Training 60 Min. exkl. Eintritt Fr. 130.– 10er-Abo Fr. 1170.–
- ▶ Kleingruppen-Training 8x60 Min. Mitglied Fr. 240.– Nichtmitglied Fr. 340.–

Fettmessung

- ▶ Messung der Körperzusammensetzung Fr. 5.–

Weight Management · 12 Monate

- ▶ 3 Monate 1:1 Coaching, Menüpläne 9 Monate Tracking mit Unterstützung Mitglied Fr. 690.– Nichtmitglied Fr. 790.–
- ▶ Weight Management Programm inklusive 3 Monate Intercity-Card Fr. 990.–

Vermietung

- ▶ Bade-, Trainingstuch Fr. 3.50
- ▶ Saunatuch Fr. 4.50
- ▶ Badeanzug, Trainingshose, Turnschuhe, T-Shirt pro Artikel Fr. 3.–
- ▶ Bademantel Fr. 5.–

Zahlungsmittel

Bar (in CHF), EC-Maestro, Postcard, M-Card, VISA, MasterCard/Eurocard, American Express, V PAY
Teilzahlungsmöglichkeit mit der CUMULUS-MasterCard (siehe Infoblatt)

Unser Geschenk für Sie!

▶ Mitglieder werben Mitglieder

Jedes Jahreskarten-Mitglied, welches ein neues Jahreskarten-Mitglied wirbt, wird mit einer Werbeprämie von Fr. 50.– belohnt!

Gilt gem. Betriebsordnung nur für Neukunden und nicht für vormalige 10-er-Abo-Mitglieder oder 1 Monatskarten- und Sommerkarten-/Spezial-karten-Inhaber/-innen.

Gültig bis auf Widerruf. Nur für Mitglieder der 7 Fitnessparks der Migros Zürich.)

- ▶ Wenn Sie innerhalb einer Woche nach dem Kauf eines Einzeleintrittes erstmals eine Mitgliedschaft lösen, erstatten wir Ihnen den Einzeleintrittspreis zurück. Die Rückzahlung erfolgt gegen Vorweisung der Kaufquittung.

Zutritt: Mindestalter 16 Jahre (Stichtag 16. Geburtstag)

Die jeweils aktuelle Preisliste ist integrierter Bestandteil der Betriebsordnung.

Zürich, Dezember 2016, Preis- und Angebotsänderungen vorbehalten.

7 Fitnessparks, 1 Philosophie, 1 Karte!

Übersicht

	Fitnesspark Glattpark	Fitnesspark Milandia	Fitnesspark Münstergasse	Fitnesspark Puls 5	Fitnesspark Regensdorf	Fitnesspark Sihlcity	Fitnesspark Stockerhof
Kraft-/Kardiogeräte	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zirkel-Training (eGym)	2	1	1	2	2	1	2
Functional Zone/TRX	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Umfassendes Kursangebot	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Aqua-Fitnesskurse	✓	✓			✓		✓
Fitness-Testing/ <i>bodymind</i> -Beratung	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Personal-Training	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kleingruppen-Training z. B. TRX	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Solebad							✓
Sprudelbad/Whirlpool/Sprudelliegen	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Entspannungsbad/Sportbad	E	E		E	E/S		
Beheiztes Aussenbad		✓			✓		
Liegewiese		✓			✓		
Hamam/Hamam-Massage/Hamam Frauen			✓				
Saunalandschaft gemischt	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Saunalandschaft Frauen	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Aufguss-Sauna (autom. Aufguss/Aufguss-Zeremonie)	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Trocken-Sauna						✓	✓
Salz-Sauna						✓	
Alpenländische Schwitzstube					✓		
Sanarium	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Eukalyptus-/Aroma-Dampfbad	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Dampfbad in der Badelandschaft					✓		
Erlebnisduschen	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Kaltwasser-Tauchbecken/Nebelduschen	✓			✓			✓
Ruhezonen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Massage/Physiotherapie ausgeführt durch <i>medbase</i>		M/PH	M	M	M		M
Solarien		✓	✓	✓	✓	✓	
Bistro/Take-away	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Kinderparadies in der Jahreskarte inbegriffen	✓	✓	✓		✓		
NaturPool Milandia während den Sommermonaten		✓					
Private SPA zur exklusiven Miete	✓						

medbase Gesundheitszentrum

Arzt, Physiotherapie, medizinische Dienstleistungen

Löwenstrasse 29, 8001 Zürich, Tel. 044 226 36 36

Alle Fitnessparks sind Qualitop-anerkannt.

www.fitnesspark.ch

Fitnesspark Glattpark
 Thurgauerstrasse 106
 8152 Opfikon
 Tel. 058 568 90 00

Der Fitnesspark Glattpark liegt verkehrsgünstig in Zürich Nord. Parkplätze (gebührenpflichtig) sind im Haus vorhanden.

▶ GlattalBahn •10 •12
 ▶ Tram: •11
 ▶ Bus: •781

•Haltestelle Glattpark
 •Haltestelle Glattpark
 •Fernsehstudio

Fitnesspark Milandia Greifensee
 Im Grossriet 1
 8606 Greifensee
 Tel. 058 568 06 33

Das Milandia Greifensee liegt mitten in der Natur zwischen Volketswil und Greifensee.

▶ Auto: Autobahnausfahrt Volketswil/Greifensee; nach dem ersten Kreisel Richtung Greifensee, beim zweiten Kreisel Richtung Milandia, 300 Parkplätze (gebührenpflichtig).
 GPS-Programmierung: Erlenwiesenstrasse, Volketswil.

▶ S-Bahn: •S14
 •Bahnhof Schwerzenbach
 •Bus 727 bis Haltestelle Milandia (Busbetrieb: Mo–Fr 6.15 bis ca. 20 Uhr, Sa/So 9 bis ca. 18 Uhr im 30-Minuten-Takt)

medbase
 Tel. 058 568 06 39

▶ S-Bahn: •S14 •S9
 •Schwerzenbach oder Nänikon-Greifensee jeweils 15 Minuten Fussweg zum Milandia

Fitnesspark Hamam Münsterergasse
 Blaufahnenstrasse 3
 8001 Zürich
 Tel. 058 568 81 81

Die Münsterergasse befindet sich oberhalb des Grossmünsters und verbindet die Niederdorf- mit der Oberdorfstrasse. Der Fitnesspark Münsterergasse liegt an der Blaufahnenstrasse, einer kleinen Querstrasse zur Münsterergasse (Durchgang zwischen Münsterergasse Nr. 2 und 4).

- ▶ Tram •4 •15
 ▶ Tram •2 •5 •8 •9 •11
 ▶ Tram •3 •5 •8 •9
 ▶ Bus •31
- Haltestelle Helmhaus
 •Haltestelle Bellevue
 •Haltestelle Kunsthaus
 •Haltestelle Kunsthaus

Fitnesspark Puls 5
 Giesserei strasse 18
 8005 Zürich
 Tel. 058 568 10 00

Der Fitnesspark Puls 5 liegt mitten im pulsierenden Züri-West, direkt hinter dem Schiffbau am Turbinenplatz gegenüber dem Technopark. Einige Parkplätze (gebührenpflichtig) sind im Haus vorhanden.

- ▶ Tram •4
 ▶ Tram •17
 ▶ Bus •33 •72
- Haltestelle Technopark, Schiffbau
 •Haltestelle Förlibuckstrasse
 •Haltestelle Escher-Wyss-Platz

Fitnesspark Regensdorf
 Zentrum 3
 8105 Regensdorf
 Tel. 058 568 90 60

Der Fitnesspark Regensdorf liegt zusammen mit dem Mövenpick-Hotel und dem Einkaufszentrum im Zentrum von Regensdorf. Reservierte Parkplätze (gebührenpflichtig) im Parking Ost, 2. UG.

- ▶ S-Bahn •S6
 ▶ Bus •451 •452 •491
 ▶ Auto
- Bahnhof Regensdorf
 •Haltestelle Regensdorf, Zentrum Ost
 •Haltestelle Regensdorf, Zentrum
- Autobahn Zürich-Nordring, Ausfahrt Zürich-Affoltern/Regensdorf

Fitnesspark Sihlcity
 Kalanderplatz 1
 8045 Zürich
 Tel. 058 568 10 30

Der Eingang Fitnesspark Sihlcity befindet sich im 4. OG der Mall des Einkaufszentrums. 850 Parkplätze (gebührenpflichtig) sind im Haus vorhanden.

- ▶ Tram •5 •13 •z.T. 17
 ▶ Bus •33 •89
 ▶ S-Bahn •S4
- Haltestelle Sihlcity Nord
 •Haltestelle Utobrücke (33)/ Sihlcity (89)
 •Saalsporthalle

Fitnesspark Stockerhof
 Dreikönigstrasse 31a
 8002 Zürich
 Tel. 058 568 50 50

Der Fitnesspark Stockerhof liegt zwischen Kongresshaus, Hotel Park Hyatt und Bahnhof Enge. Einige Parkplätze sind im Haus vorhanden (Spezialtarife für Fitnessparkbesucher/-innen).

- ▶ Tram •6 •7 •8 •13 •17
 •Haltestelle Stockerstrasse

▶ **Die Lagepläne** finden Sie auf der Homepage des jeweiligen Parks

Herzlich willkommen!

Montag bis Freitag 8⁰⁰–22⁰⁰ Uhr · **Glattpark***, **Puls 5***, **Sihlcity**, **Stockerhof**: Montag bis Freitag 6³⁰–22⁰⁰ Uhr
 Samstag und Sonntag 9⁰⁰–20⁰⁰ Uhr *Sauna ab 8⁰⁰ Uhr

Sauna/Bäder/Hamam schliessen jeweils 15 Min. vor Betriebschluss

Hamam-Öffnungszeiten und spezielle Öffnungszeiten: auf der Homepage des jeweiligen Parks