



Effizienter trainieren, gesünder leben – zum entspannten Preis

Typisch Migros, typisch Fitnesspark:
Mehr bewegen, mehr entspannen und vom
einmaligen Preis-Leistungs-Verhältnis profitieren

Bitte beachten Sie folgende Abkürzungen: FPMG = Fitnesspark Milandia Greifensee
FPM = Fitnesspark Münsterergasse
FPP5 = Fitnesspark Puls5
FPR = Fitnesspark Regensdorf
FPS = Fitnesspark Stockerhof

Alle Preise inkl. MwSt.

Jahreskarten

Im Preis inbegriffen: 1 individuelle *bodymind*-Beratung *bm-B1* von 60–90 Minuten (*bodymind*-Fragebogen-Auswertung, Ist-Zustandsermittlung inkl. Gesundheitsfragebogen, Bedürfnisabklärung, Gestaltung des individuellen *bodymind*-Programmes inkl. Geräte- oder MILON-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* (FPM, FPR und FPMG) sowie die Benützung des *NaturPools* im Milandia Greifensee (während den Sommermonaten) inbegriffen.

Fitnessparks Migros Zürich ▶ 5 Parks, 1 Philosophie, 1 Karte

www.fitnesspark.ch/zuerich

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

Montag bis Sonntag unlimitiert

Fr. 1240.–

inklusive Kurse und MILON-Zirkel

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

Montag bis Sonntag unlimitiert

Fr. 1100.–

exklusive Kurse, **inklusive** MILON-Zirkel

Intercity-Card ▶ Über 39 Wellness- und Fitness-Landschaften

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**, Bern Aqua, Säntispark etc. Inkl. Kurse und Kinderparadies (wo vorhanden), inkl. Hamam Münsterergasse Zürich und Baden, (exkl. obligatorischem Hamam-Set). Säntispark/Bern Aqua: ohne Römisch-Irisches Bad/Spa.

10er-Abonnement

Gültigkeitsdauer: 1 Jahr, persönlich, nicht übertragbar

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

Montag bis Sonntag unlimitiert

Fr. 320.–

inklusive Kurse

Einzeleintritt

▶ **FIT plus** Bad, Kraft- und Cardioarena, Sauna (FPMG, FPP5, FPR, FPS), Whirlpool (FPM), inkl. 1 Kurslektion

Montag bis Sonntag inkl. Feiertage unlimitiert

Fr. 35.–

Package

(Auch als **Geschenkgutschein**: erhältlich am Empfang oder im Online-Shop www.fitnesspark.ch/zuerich)

▶ **Wellness-Package** Eintritt inkl. Miete Saunatuch, 1 Kurslektion, medizinische Massage 30 Min., Solarium 7 Min.

Keine Teileinlösung möglich, Massagetermin nur gegen Voranmeldung

Fr. 85.–

Hamam (nur Fitnesspark Hamam Münsterergasse)

Infos: www.fitnesspark.ch/hamam

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| ▶ Einzeleintritt Hamam ohne Massage, inkl. Hamam-Set | Fr. | 40.– |
| ▶ Einzeleintritt Hamam, inkl. Ganzkörper-Rhassoul ohne Massage, inkl. Hamam-Set | Fr. | 60.– |

In den Einzeleintritten Hamam ist der Eintritt *Fitness* automatisch inbegriffen (inkl. 1 Kurslektion).

Hamam-Set für Jahreskartenmitglieder und Inhaber/-innen der IC-Karte obligatorisch

- | | | |
|-----------------------------------------------|-----|-----|
| ▶ Pestemal, Rubbel-Handschuh, Tee, Bademantel | Fr. | 5.– |
|-----------------------------------------------|-----|-----|

Zusatzangebote · Day-Spa

NEU: Online-Reservationen: www.fitnesspark.ch/hamam oder Tel. 044 259 81 82

- | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------|
| ▶ Hamam-Massagen, Orientalischer Traum, Öl-Massagen etc. | siehe sep. Hamam-Preisliste |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------|

Die Hamam-Day-Spa-Angebote gibts auch als attraktive Geschenkgutscheine am Empfang der Fitnessparks der Migros Zürich oder im Online-Shop unter www.fitnesspark.ch/zuerrich

Ayurveda/Trad. Thai-Massage (nur Fitnesspark Puls 5) Reservationen: Tel. 044 279 10 00

Infos: www.fitnesspark.ch/puls5

- | | |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| ▶ Ayurveda-Massagen · Ganz- und Teilkörper-Massagen | siehe sep. Preisliste Ayurveda |
| ▶ Ayurveda zum Kennenlernen · Massage · 60 Min. (Bruttozeit) | siehe sep. Preisliste Ayurveda |
| ▶ Ayurveda-Beauty · Schönheitsbehandlungen, Anti-Aging | siehe sep. Preisliste Ayurveda |

- | | |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| ▶ Traditionelle Thai-Massage · 90 Min. (Bruttozeit) | siehe sep. Preisliste Nuad-Thai-Massage |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

- | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| ▶ Thai-Fussmassage · 60 Min. (Bruttozeit) | siehe sep. Preisliste Nuad-Thai-Massage |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|

Die Ayurveda- und Thai-Massage-Angebote gibts auch als attraktive Geschenkgutscheine am Empfang der Fitnessparks der Migros Zürich oder im Online-Shop unter www.fitnesspark.ch/zuerrich

Massage* Bitte informieren Sie sich am Empfang über unser spezielles Massageangebot. Voranmeldung erwünscht. Telefonische Reservation im entsprechenden Fitnesspark (Telefonnummern siehe Rückseite).

- | | | |
|-------------------------------------------------|-----|-------|
| ▶ Teilmassage · 30 Min. (Bruttozeit) | Fr. | 60.– |
| ▶ Teilmassage · 10er-Abonnement | Fr. | 520.– |
| ▶ Vollmassage · 60 Min. (Bruttozeit) | Fr. | 100.– |
| ▶ Vollmassage · 10er-Abonnement | Fr. | 900.– |
| ▶ Hot Stone · 90 Min. (Bruttozeit) | Fr. | 145.– |
| ▶ Hot Stone Light · 60 Min. (Bruttozeit) | Fr. | 105.– |

Wenn Sie verhindert sind, melden Sie sich bitte mindestens 48 Stunden im Voraus ab.

Ansonsten wird Ihnen die Massage voll verrechnet.

* Diese Dienstleistung wird durch die medbase erbracht.

Solarien

- | | | | |
|--------------------------------|------------|-----|------|
| ▶ Intensitäts-Stufe II | pro Minute | Fr. | 1.– |
| ▶ Intensitäts-Stufe III | pro Minute | Fr. | 1.30 |

Kinderparadieses Milandia Greifensee, Münsterergasse und Regensdorf

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

- | | | |
|-----------------------------------------------------|--------|-----|
| ▶ Für Kinder von Jahreskarten-Inhaber/-innen | GRATIS | |
| ▶ Einzeleintritt | Fr. | 5.– |

Individuelle Beratung und Betreuung nur mit Terminvereinbarung, exklusive Eintritt

bodymind-Beratung

▶ 1 <i>bodymind</i> -Beratung, 60–90 Min. (Einführung, Gesundheitscheck, <i>bodymind</i> -Programm und Geräte-Instruktion)	Fr.	120.–	
▶ 1 <i>bodymind</i> -Beratung, 60–90 Min., inkl. MILON-Zirkel-Instruktion und Chipkarte	Fr.	140.–	
▶ Personal-Training · Rücken · Kraft · Ausdauer · Figur · Pilates Reformer* *ohne FPP5			
One-to-one oder Kleingruppe:	1 Person	2 Personen	3 Personen
▶ 1 Lektion (60 Min.)	Fr. 120.–	Fr. 180.–	Fr. 210.–
▶ 10er-Abonnement	Fr. 1080.–	Fr. 1620.–	Fr. 1820.–

Fitness-Testing

▶ Gesundheitscheck, 30 Min. (Blutdruck, Körperzusammensetzung, Kraft oder Ausdauer)	Fr.	45.–
▶ Leistungsdiagnostik, 90 Min. (Stufentest mit Laktatmessung)	Fr.	140.–
▶ Fettmessung	Fr.	5.–

Fitness-Testing Milandia Greifensee

siehe sep. Preisliste

metabolic balance® Stoffwechselprogramm

siehe sep. Preisliste

medbase Sport- und Allgemeinmedizin, Physiotherapie, Osteopathie etc.

www.medbase.ch

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, Amexco, MasterCard/Eurocard
Teilzahlungsmöglichkeit mit der M...MasterCard (siehe Infoblatt)

Unser Geschenk für Sie!

- ▶ **Mitglieder werben Mitglieder**
Jedes Jahreskarten-Mitglied, welches ein neues Jahreskarten-Mitglied bringt, wird mit einer Werbepremie von Fr. 50.– belohnt! (Gilt gem. Betriebsordnung nur für Neukunden und nicht für vormalige 10-er-Abo-Mitglieder oder Sommerkarten-/Spezialkarten-Inhaber/-innen. Gültig bis auf Widerruf. Nur für Mitglieder der 5 Fitnessparks der Migros Zürich)
- ▶ Wenn Sie innerhalb einer Woche nach dem Kauf eines Einzeleintrittes erstmals eine Mitgliedschaft lösen, erstatten wir Ihnen den Einzeleintrittspreis zurück. Beim Kauf des ersten 10er-Abonnements schenken wir Ihnen einen zusätzlichen Eintritt.
Die Rückzahlung erfolgt jeweils in dem Park, in dem der Einzeleintritt gekauft wurde (Kaufquittung und Vertragskopie vorweisen).

Zutritt: Mindestalter 16 Jahre.

Die jeweils aktuelle Preisliste ist integrierter Bestandteil der Betriebsordnung.

Zürich, September 2009, Preis- und Angebotsänderungen vorbehalten.

5 Fitnessparks, 1 Philosophie, 1 Karte! Übersicht:

	Fitnesspark Milandia	Fitnesspark Münstergasse	Fitnesspark Puls 5	Fitnesspark Regensdorf	Fitnesspark Stockerhof
Kraft- /Kardiogeräte	✓	✓	✓	✓	✓
Kraft-Ausdauer-Zirkel (Milon)	✓	✓	✓	✓	✓
Stretchingzonen	✓	✓	✓	✓	✓
Umfassendes Kursangebot	✓	✓	✓	✓	✓
Aqua-Kurse (Aqua-Well/Aqua-Fit)	AW (AF)	AW		AF	AW
Fitness-Testing / <i>bodymind</i> -Beratung	✓	✓	✓	✓	✓
Personal-Training/Pilates Reformer	PT/PR	PT/PR	PT	PT/PR	PT/PR
Solebad					✓
Sprudelbad/Whirlpool/Sprudelliegen	✓	✓	✓	✓	✓
Sportbad/Entspannungsbad	E		E	S	
Beheiztes Aussenbad	✓			✓	
Liegewiese				✓	
Hamam/Hamam-Massage/Hamam Frauen		✓			
Aufguss-Sauna	✓		✓	✓	✓
Trocken-Sauna					✓
Alpenländische Schwitzstube				✓	
Sanarium	✓		✓	✓	✓
Saunalandschaft Frauen	✓		✓	✓	Sanarium
Eukalyptus-/Aroma-Dampfbad	✓		✓	✓	✓
Dampfbad in der Badelandschaft				✓	✓
Erlebnisduschen	✓		✓	✓	✓
Kaltwasser-Tauchbecken			✓		✓
Ruhezonen	✓	✓	✓	✓	✓
Massage / Physiotherapie ausgeführt durch medbase	M/PH	M/PH	M	M	M
Ayurveda/Traditionelle Thai-Massage			✓		
Solarien	✓	✓	✓	✓	✓
Bistro/Take-away	✓	✓	✓	✓	✓
Kinderparadies in der Jahreskarte inbegriffen	✓	✓		✓	
NaturPool Milandia während den Sommermonaten	✓				
medbase Gesundheitszentrum Arzt, Physiotherapie, weitere medizinische Dienstleistungen		✓			

Alle Fitnessparks sind Qualitop-anerkannt. www.fitnesspark.ch

Wie Sie uns finden

Fitnesspark Milandia Greifensee

Grossried
8606 Greifensee
Tel. 044 905 66 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 Gratisparkplätze).
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)
- ▶ **S-Bahn:** •S14 •S9
 - Schwerzenbach oder Nänikon-Greifensee jeweils 15 Minuten Fussweg zum Milandia

Fitnesspark Hamam Münstergasse

Blaufahnenstrasse 3
8024 Zürich
Tel. 044 259 81 81

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

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

Fitnesspark Puls 5

Giessereistrasse 18
8005 Zürich
Tel. 044 279 10 00

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

- ▶ **Tram** •4
 - Haltestelle Förlibuckstrasse
- ▶ **Tram** •4 •13
 - Haltestelle Escher-Wyss-Platz
- ▶ **Bus** •33 •54 •71 •72
 - Haltestelle Escher-Wyss-Platz

Fitnesspark Regensdorf

Im Zentrum
8105 Regensdorf
Tel. 044 871 90 60

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

- ▶ **S-Bahn** •S6
 - Bahnhof Regensdorf
- ▶ **Bus** •456 •491
 - Haltestelle Zentrum Ost
- ▶ **Auto** Autobahn Zürich-Nordring, Ausfahrt Zürich-Affoltern/Regensdorf

Fitnesspark Stockerhof

Dreikönigstrasse 31a
8027 Zürich
Tel. 044 206 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
 - Haltestelle Stockerstrasse

Die Lagepläne finden Sie unter www.fitnesspark.ch/zuerich bei den jeweiligen Parks unter «Infos & News» > «Standort»

www.fitnesspark.ch

Herzlich willkommen!

Montag bis Freitag 8⁰⁰–22⁰⁰ Uhr · **Stockerhof:** Montag bis Freitag 6³⁰–22⁰⁰ Uhr
Samstag und Sonntag 9⁰⁰–20⁰⁰ Uhr

Feiertage: siehe www.fitnesspark.ch/zuerich unter «Öffnungszeiten Fitnessparks»