



ESCAPE

WELLNESS CENTAR

WELLNESS
CENTAR • ESCAPE



Your Escape Space

Cene važe od 01. marta 2025. godine



Masaže

Escape relax masaža celog tela	60 min 90 min	2.700,- 3.600,-	Specijalno kreirana masaža koja koristi lagane pokrete za opuštanje tela i uma, poboljšava cirkulaciju, fleksibilnost i smanjuje napetost.
Escape terapijska masaža celog tela	60 min	3.000,-	Jaka masaža sa terapijskim dejstvom u cilju otklanjanja uzroka bola, smanjenja mišićne napetosti i poboljšanja pokretljivosti.
Escape relax masaža leđa i vrata	30 min	1.900,-	Masaža koja se fokusira se na ublažavanje napetosti i bola u mišićima leđa i vrata, koristeći ciljane tehnike za poboljšanje cirkulacije, smanjenje stresa i opuštanje mišića.
Terapijska masaža leđa i vrata na stolici	30 min	1.900,-	Masaža koja se izvodi na specijalnoj stolici sa fokusom na ublažavanje napetosti i bola u leđima, vratu i ramenima. Idealna je za brzo opuštanje i osveženje.
Terapijski paket za leđa i vrat	40 min	2.500,-	Ovaj paket kombinuje terapijsku masažu leđa, koja ublažava napetost i poboljšava cirkulaciju, sa ultrazvučnom terapijom koja pomaže u smanjenju bola i upala, poboljšavajući regeneraciju mišićnog tkiva. Savršen je izbor za oporavak od povreda, prevenciju bola i poboljšanje pokretljivosti.
Escape parcijalna masaža nogu	40 min	1.900,-	Ova masaža fokusira se na donji deo tela, uključujući butine, listove i stopala sa ciljem da poboljša cirkulaciju, smanji napetost i umor u nogama. Idealna je za osobe koje provode puno vremena na nogama, kao i za oporavak nakon fizičkih aktivnosti.
Masaža vulkanskim kamenjem	60 min 90 min	3.000,- 3.900,-	Masaža u kojoj se manuelna tehnika smenjuje sa masažom zagrejanim vulkanskim kamenjem. Pomaže u ublažavanju stresa, poboljšanju cirkulacije i smanjenju napetosti, pružajući duboko fizičko i emocionalno opuštanje. Idealna je za postizanje ravnoteže i obnovu energije.
Masaža leđa i vrata vulkanskim kamenjem	40 min	2.500,-	Ova masaža ima jak terapijski efekat zbog primene zagrejanog vulkanskog kamenja i ciljanja napetosti u leđima i vratu. Poboljšava cirkulaciju i smanjuje stres, dok jak pritisak oslobađa od napetosti i bola.





Sportska masaža	50 min	3.200,-	Jaka masaža sa brzim pokretima koja pomaže u oporavku mišića, smanjenju napetosti i prevenciji povreda. Koristi se za poboljšanje fleksibilnosti, ubrzanje regeneracije i smanjenje bolova nakon fizičkih aktivnosti. Idealna je za sportiste i fizički aktivne osobe.
Sportska masaža sa dodatkom vulkanskog kamenja	70 min	3.700,-	Kombinuje tehniku sportske masaže sa terapijskim efektom vulkanskog kamenja, koji pomažu u opuštanju mišića, poboljšanju cirkulacije i smanjenju napetosti. Idealna je za oporavak nakon fizičkih aktivnosti, smanjenje bolova i povećanje fleksibilnosti.
Romantična masaža (za dve osobe)	60 min 90 min	4.500,- 5.800,-	Ova relax masaža pruža savršen trenutak opuštanja za dvoje, sa fokusom na harmoniju i međusobnu povezanost. U opuštajućem ambijentu, uživaćete u masaži koja smanjuje stres i napetost, pružajući vam nezaboravno iskustvo zajedničkog opuštanja i revitalizacije.
Kraljevska masaža (4 ruke)	50 min	4.500,-	Ova luksuzna masaža u 4 ruke izvodi se simultano od strane dva terapeuta, pružajući duboko opuštanje i potpuno oslobađanje od stresa. Kombinacija različitih tehnika poboljšava cirkulaciju, smanjuje napetost i donosi osećaj potpunog fizičkog i mentalnog osveženja. Idealna za one koji žele vrhunsko iskustvo opuštanja.
Masaža stopala	40 min	2.000,-	Koristi tehnike koje poboljšavaju cirkulaciju, oslobađaju napetosti i pružaju opuštanje kroz stimulaciju akupunkturalnih tačaka. Idealna je za ublažavanje stresa i umora, pružajući osećaj lakoće i osveženja.
Masaža lica i vrata	30 min	2.000,-	Ova masaža fokusira se na opuštanje mišića lica i vrata, poboljšavajući cirkulaciju i tonus kože. Idealna je za smanjenje napetosti, ublažavanje stresa i podsticanje mladalačkog izgleda, pružajući trenutni osećaj opuštanja i svežine.
Masaža trudnica	40 min	2.500,-	Nežna i opuštajuća terapija koja pomaže u ublažavanju bolova u leđima, nogama i zglobovima, smanjuje stres i poboljšava cirkulaciju. Prilagođena je potrebama budućih mama, pružajući im osećaj opuštanja, olakšanja i revitalizacije u sigurnom i ugodnom okruženju.
Limfna drenaža nogu	40 min	1.900,-	Tretman koji poboljšava cirkulaciju, smanjuje oteke i uklanja toksine iz tela. Ova masaža je idealna za osobe koje imaju problema sa zadržavanjem tečnosti, umorom u nogama ili celulitom, pružajući im olakšanje i osećaj lakoće nogu.





Wellness tretmani

Piling tela	40 min	2.000,-	Blaga masaža tela pilingom kojim se uklanjaju izumrle ćelije kože, ostavljajući kožu svilenkasto glatkom i sjajnom, poboljšavajući njen tonus i teksturu. U ovom tretmanu koristimo organske pilinge: piling sa kokosom i piling sa makom i matičnjakom.
Piling tela sa masažom	90 min	4.000,-	Ovaj tretman kombinuje piling tela i opuštajuću masažu, pružajući dubinsku regeneraciju kože i potpuni oporavak tela. Piling uklanja mrtve ćelije, dok masaža poboljšava cirkulaciju, smanjuje napetost i ostavlja kožu glatkom, mekom i blistavom.
Pacific tretman	90 min	4.900,-	Luksuzan tretman tela kozmetičke kuće Thalgo, koji uključuje piling tela od vanile i belog peska sa Bora Bore, kao i polinezijsku masažu sa Monoi uljem. Tretman pruža duboku hidrataciju, revitalizaciju i potpunu relaksaciju.
French riviera marine	90 min 120 min	4.900,- 5.700,-	Luksuzan spa tretman kozmetičke kuće Thalgo za opuštanje i revitalizaciju tela. Sastoji se od dubinskog pilinga i opuštajuće masaže zagrejanim kamenom od žada, koji dodatno pojačava opuštanje i poboljšava cirkulaciju kože. U dužoj varijanti tretmana, za kompletnu revitalizaciju koristi se, dodatno pakovanje tela morskim algama sa 52 hranjiva sastojka koji hrane kožu.
Masaža toplom čokoladom	60 min	3.200,-	Masaža toplom čokoladom je popularan wellness tretman koji hrani kožu, čineći je čvrstom i elastičnom. Sensorni efekat kakaa opušta ceo organizam, dok intenzivan miris čokolade vraća osećaj topline i zadovoljstva. Ovaj nezaboravni tretman je savršen izbor za sve koji žele uživanje i opuštanje.
Masaža toplim voskom	60 min	3.200,-	Inovativan wellness tretman u kome je aromatični vosak za relax masažu upakovan u sveću, napravljenu od prirodnih sastojaka poput palminog voska, shea maslaca i E vitamina. Aromaterapijski efekat mirisa sandalovine, jasmína, lavande i drugih nota dodatno smanjuje stres i poboljšava tonus kože, čineći je glatkom i hidriranom.
Dečji čoko relax	40 min	1.900,-	Ova masaža je osmišljena da pruži najmlađima opuštanje i uživanje uz mirisnu notu tople čokolade. Koristeći blage pokrete i nežno zagrejano čokoladno ulje, ova masaža opušta mišiće i hidrira kožu, stvarajući mirno i ugodno iskustvo. Obavlja se uz nadzor roditelja u izvođenju stručnih terapeuta, pomažući deci da razvijaju pozitivne wellness navike od ranog uzrasta.





Finska sauna

Sauna 30 min *	1 osoba	1.600,-	Sauna 60 min *	1 osoba	2.000,-
	2 osobe	1.800,-		2 osobe	2.200,-
	3 osobe	2.400,-		3 osobe	2.800,-

* Naznačeno vreme za saunu podrazumeva vreme korišćenja prostora - boravak u sauni, tuširanje i odmaranje posle korišćenja saune.

** Pre zakazivanja obavezno se upoznajete sa pravilima korišćenja saune



Spa paketi

Samo za mene

paketi za jednu osobu

SPA paket 1 Odmor i opuštanje	90 min	3.600,-
Finska sauna 30 min, Escape relax masaža 60 min		
SPA paket 2 Duboko opuštanje i regeneracija	120 min	3.900,-
Finska sauna 60 min, Escape relax masaža 60 min		
SPA paket 3 Rešite se napetosti u leđima	60 min	3.000,-
Finska sauna 30 min, terapijska masaža leđa i vrata 30 min		
SPA paket 4 Osveženje i relaksacija	120 min	5.000,-
Finska sauna 30 min, piling tela 30 min, Escape relax masaža 60 min		
SPA paket 5 Revitalizacija celog tela	150 min	5.300,-
Finska sauna 60 min, piling tela 30 min, Escape relax masaža 60 min		

Uživanje u dvoje

paketi za dve osobe

Paket ESCAPE	120 min	5.600,-
Finska sauna 60 min, romantična masaža 60 min		
Paket WELLNESS	150 min	6.600,-
Finska sauna 60 min, romantična masaža 90 min		
Paket REFRESH	90 min	6.500,-
Piling tela 30 min, romantična masaža 60 min		
Paket RECONNECT	150 min	7.800,-
Finska sauna 60 min, piling tela 30 min, romantična masaža 60 min		

* Naznačeno vreme za saunu podrazumeva vreme korišćenja prostora - boravak u sauni, tuširanje i odmaranje posle korišćenja saune.

** Pre zakazivanja obavezno se upoznajete sa pravilima korišćenja saune



Tretmani lica

Higijenski tretman lica	90-120 min	3.700,-	Osnovni tretman za negu lica koji podrazumeva čišćenje kože i pročišćavanje pora, kao i hidriranje kože i pojačavanje mikrocirkulacije. Higijenskim tretmanom se koža oslobađa od nakupljene nečistoće, suvišnog sebuma, izumrlih ćelija, mitisera i drugih sličnih promena. Uz svaki higijenski tretman lica dobijate na poklon korekciju obrva, depilaciju nausnica i masažu lica i vrata.
Higijenski tretman sa ultrazvukom i serumom	90-120 min	4.000,-	
Higijenski tretman sa mikrodermoabrazijom	120 min	4.200,-	
Higijenski tretman + maska	90-120 min	4.200,-	
Higijenski tretman sa mikrodermoabrazijom + mezoporacija	120-150 min	6.000,-	
Muški tretman lica	90 min	3.700,-	Specijalno kreiran tretman za negu muške kože koji uključuje čišćenje, hidrataciju, drenažne masaže i revitalizaciju kože uz pomoć renomiranih preparata kozmetičkih kuća Klapp, Ella Bache i Thalgo, čijim kombinovanjem se postiže najbolji efekat prema potrebama klijenta.
Masaža lica	30 min	2.000,-	Ova masaža fokusira se na opuštanje mišića lica i vrata, poboljšavajući cirkulaciju i tonus kože. Idealna je za smanjenje napetosti, ublažavanje stresa i podsticanje mladalačkog izgleda, pružajući trenutni osećaj opuštanja i svežine.
Masaža lica sa enzimski pilingom	60 min	2.700,-	Ovaj tretman kombinuje opuštajuću masažu lica i enzimski piling koji nežno uklanja mrtve ćelije kože, poboljšava teksturu kože i otkriva njen prirodni sjaj. Enzimski piling dubinski čisti pore, dok masaža poboljšava cirkulaciju, smanjuje napetost i pruža koži svež i revitalizovan izgled.



Thalgo tretmani

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

Tretman mikroniziranim morskim algama	60 min	2.700,-	Ovaj tretman je patent kozmetičke kuće Thalgo i savršen je za sve tipove kože, jer pospešuje mikrocirkulaciju, deluje antitoksično i dubinski revitalizuje kožu. Pročišćuje kožu, uklanja akne i nečistoće, poboljšava izgled i tonus kože i odličan je za prevenciju upalnih procesa na koži sklonoj aknama.
Hyalu-procollagene tretman	60 min	5.000,-	Inovativni tretman namenjen ženama 35+, koje žele da smanje znakove starenja i poboljšaju teksturu kože. Kombinuje morski pro-kolagen i tri vrste hijaluronske kiseline za trostruku korekciju bora, čak i dubokih. Tretman pruža instant rezultate: koža postaje intenzivno hidrirana, glatka, blistava, a bore se vidno smanjuju, čineći kožu mladalačkom i ujednačenom.
Spiruline boost tretman	60 min	4.200,-	Antiage tretman koji se bori protiv prvih znakova starenja. Koristi energizujuću spirulinu pojačanu morskim magnezijumom za detoksikaciju i zaglađivanje kože. Smanjuje oksidativni stres, revitalizuje kožu i čini ten blistavim, dok koža postaje hidrirana, umirena i zaštićena od zagađenja i stresa.
Silicijum tretman	75 min	5.000,-	Anti-age tretman za zatezanje, oblikovanje lica i popunjavanje bora, namenjen je koži preko 40 godina starosti sa dubokim i izraženim borama i sa vidnim gubitkom čvrstine i elastičnosti kao i lošim tonusom na vratu. Ovaj tretman pruža vidljive rezultate, smanjuje bore, čini kožu mekšom, zategnutijom i elastičnijom, obnavljajući konture lica.



Ella Bache tretmani

Paris **Ella Baché**

Lifting tretman očne zone	30 min	1.200,-	Instant korektivni tretman koji ulepšava izgled predela oko očiju i daje efekat liftinga kontura očiju i kapaka. Targetira nadutost, bore, umor, tamne krugove kao i opuštene očne kapke.
Tomato glow	75 min	4.700,-	Tretman za prosvetljenje lica koji je kreiran sinergijom hranljivih nutrijenata ekstrakovanih iz paradajza. Daje efekat nove kože i pruža zaštitu od antioksidanata. Namenjen je osobama koje imaju siv, beživotan ten sa znacima umora, nezdrav ten, oštećenu kožu nakon izlaganja suncu, nakon akni, kao i nakon operacija. Pravi izbor kada želite maksimalan sjaj i efekat potpuno nove kože. Pogodan za sve tipove kože.



Klapp tretmani

KLAPP
GROUP

Revitalizirajući tretman sa retinolom	75 min	3.700,-	Tretman nemačke kozmetičke kuće Klapp namenjen je umornoj koži pod stresom, a koristi retinol za poboljšanje elastičnosti i smanjenje bora. Aktivni sastojci poput aloje vera, vitamina A, E i F, hijaluronske kiseline i ekstrakta šargarepe momentalno balansiraju vlažnost, poboljšavaju reparaciju i učvršćuju kožu. Rezultat je sveža, revitalizovana koža s poboljšanim volumenom i definisanim konturama, a efekti su odmah vidljivi.
Vitaminski tretman sa serumom i ultrazvukom	60 min	3.700,-	Personalizovani tretman pruža duboku hidrataciju i revitalizaciju kože lica korišćenjem naprednih tehnologija i visokokvalitetnih sastojaka. Tretman se sastoji od tri faze: čišćenja, pilinga i masaže, nakon čega se ultrazvučno nanosi visoko-koncentrovani serum, izabran prema potrebama kože klijenta, poput hijalurona za hidrataciju, kavijara za regeneraciju ili aloe vera za umirenje. Namenjen je svim tipovima kože.

Ericson Laboratoire tretmani

ERICSON
LABORATOIRE PARIS

Acti biotic	90-120 min	4.000,-	Tretman za masnu i kožu sklonu aknama. Obuhvata čišćenje, detoksikaciju, dubinsko čišćenje mitesera, smanjenje sebuma, regulisanje rada lojnih žlezda, kao i anti-hormonsko i anti-bakterijsko dejstvo.
Hydra clinic	60 min	4.800,-	Intenzivan tretman dubinske hidratacije koji obnavlja prirodne mehanizme hidratacije kože i pruža dugotrajnu vlažnost. Koristi inteligentne hidro-lipide i Aquaporin tehnologiju za optimizaciju vlažnosti, obnavlja oštećenu kožu i stvara „skin-patch“ efekat. Koža postaje sveža, hidrirana i blistava odmah nakon tretmana.
Biologic defence	75 min	4.200,-	Namenjen je svim tipovima kože i pomaže u balansiranju i obnavljanju prirodne zaštite kože. Koristeći prebiotike i probiotike, kao i anti-aging agense, tretman stimuliše mikrobiom kože, poboljšava hidrataciju i elastičnost, te pruža snažan podmlađujući efekat. Idealno je za devojkice i žene između 20 i 50 godina.
Skinjexion	90 min	5.000,-	Specijalno kreiran za žene koje žele potpun tretman sa vidljivim i dugotrajnim antiage rezultatima, bez potrebe za medicinskim zahvatima bilo koje vrste. Tretman pruža efekat zdrave, odmorne i revitalizovane kože, uz vidljivu redukciju bora, bilo da su nastale kao posledica prirodnog starenja ili izazvane spoljnim faktorima.



Tretmani lica

Hemijski piling	60 min	4.500,-	Nezamenljiv tretman za popravljanje kvaliteta kože i uklanjanje nedostataka, posebno je popularan zbog svojih efikasnih rezultata. Primena voćnih kiselina dovodi do obnavljanja i regeneracije kože. Ovaj tretman pomaže u uklanjanju oštećenih slojeva kože, smanjenju bora, ožiljaka od akni i ujednačavanju boje i teksture kože. Preporučuje se svim uzrastima i svim tipovima kože.
PRX-T33	60 min	6.000,-	Inovativni hemijski piling, namenjen svim tipovima kože, i primenljiv u svim godišnjim dobima. Sa svojim aktivnim sastojcima stimulira proizvodnju kolagena, poboljšava teksturu kože i smanjuje vidljivost bora, pigmentacija i akni, bez potrebe za periodom oporavka. Efekti su trenutni i dugoročni, sa vidljivim rezultatima već nakon prvog tretmana.
Biodroga anti-age tretman sa peptidima	60 min	5.000,-	Tretman nemačke kozmetičke kuće Biodroga pruža vrhunsku revitalizaciju kože koristeći inovativne peptidne tehnologije. Ovaj tretman poboljšava strukturu kože, smanjuje bore i poboljšava tonus, čineći kožu čvršćom i elastičnijom, dajući joj mladalački izgled. Idealan je za sve tipove kože koji pokazuju znakove starenja, sa vidnim rezultatima već nakon prvog tretmana.
Esthemax® classic tretman	60 min	4.000,-	Tretman Esthemax® brenda pruža dubinsku negu svih tipova kože kroz personalizovane proizvode i Hydrojelly® masku koja predstavlja naprednu i inovativnu tehnologiju. Tretman ključuje enzimski piling, peptidni serum za stimulaciju kolagena, i masku koja revitalizuje kožu. Savršen je za poboljšanje strukture kože, smanjenje bora, hidrataciju i osveženje, uz dodatno umirujuće i rashlađujuće efekte. Ima oznaku organskog i veganskog tretmana pa je pogodan za sve uzraste i tipove kože.
Esthemax® CONTOURING face tretman	60 min	5.000,-	Tretman za pomlađivanje lica, američkog brenda Esthemax®, dizajniran je da smanji znake starenja kože koristeći aktivne sastojke koji pružaju regeneraciju, antioksidativne i lifting efekte. Tretman uključuje enzimski piling, Contouring masku sa Argirelinom koja smanjuje fine linije i stimulira proizvodnju kolagena, i završava nanošenjem seruma za dodatnu hidrataciju i revitalizaciju. Ovaj tretman, koji daje efekat "botoxa bez igle", idealan je za sve koji žele mladalački izgled kože bez invazivnih metoda.

Aparaturni tretmani lica

Mikrodermoabrazija neinvazivni mehanički piling kože	2.000,-	Neinvazivna primena radio-talasne energije na podsticanje proizvodnje kolagena, zatezanje kože i smanjenje bora, lifting efekat i pomlađivanje kože
Mezoporacija neinvazivna metoda za dubinsko unošenje aktivnih supstanci u kožu	4.200,-	
Mikrodermoabrazija + Mezoporacija	5.000,-	
Dermapen primena mikro-uboda za stimulaciju proizvodnje kolagena i poboljšanje strukture kože	5.500,-	
Dermapen + Hemijski piling	6.500,-	
Tretman led maskom svetlosna terapija za poboljšanje tonusa kože, smanjenje bora i podsticanje regeneracije ćelija	2.500,-	
Terapija Biopton lampom + Darsonval kombinacija svetlosne i elektroterapije sa protivupalnim i regenerativnim efektom	800,-	
		Radiotalasni lifting lica 2.600,-
		Radiotalasni lifting lica i vrata 3.000,-
		Radiotalasni lifting lica, vrata i dekoltea 3.500,-
		Paket radiotalasni lifting lica x 3 tretmana 7.000,-
		Paket radiotalasni lifting lica i vrata x 3 tretmana 8.100,-
		Paket radiotalasni lifting lica, vrata i dekoltea x 3 tretmana 9.400,-
		Paket radiotalasni lifting lica x 6 tretmana 12.000,-
		Paket radiotalasni lifting lica i vrata x 6 tretmana 14.000,-
		Paket radiotalasni lifting lica, vrata i dekoltea x 6 tretmana 16.500,-
		Radiotalasni lifting lica uz urađeni tretman 2.000,-
		Radiotalasni lifting lica i vrata uz urađeni tretman 2.400,-
		Radiotalasni lifting lica, vrata i dekoltea uz urađeni tretman 2.800,-



Kozmetičke usluge

Depilacija celih nogu sa preponama	2.000,-
Depilacija potkolenica	1.000,-
Depilacija butina sa preponama	1.600,-
Depilacija potkolenica sa preponama	1.700,-
Brazilska depilacija	1.500,-
Depilacija prepona	1.100,-
Depilacija celih ruku	1.000,-
Depilacija polovine ruku	800,-
Depilacija pazuha	1.000,-
Depilacija nosnica	300,-
.....	
Muška depilacija celih nogu	2.200,-
Muška depilacija leđa	1.600,-
Muška depilacija grudi i stomaka	1.500,-
Muška depilacija ruku	1.100,-
Muška depilacija polovine ruku	900,-
Muška depilacija ušiju	400,-
.....	
Korekcija obrva	700,-
Farbanje obrva	400,-
Korekcija obrva sa farbanjem	1.000,-
Korekcija obrva za muškarce	800,-

Estetski tretmani

Mezoterapija

kokteli na bazi hijaluronske kiseline, vitamina, minerala, antioksidanasa i aminokiselina za osveženje, negu lica i rešavanje estetskih nedostataka na koži

Biorevitalizacija lica

Snažan antiaging efekat sa trenutnim i dugotrajnim dejstvom

Profhilo tretman

tretman za poboljšanje izgleda kože, za sjaj i jedrinu

Korekcija usana filerom

konturisanje i povećanje usana filerima

Hijaluronski fileri

korekcija lica – hidratacija, lifting, konturisanje

Botox

tretman za uklanjanje bora

Hiperhidroza botox

tretman protiv prekomernog znojenja

Lipoliza

nehiruška redukcija lokalizovanih masnih naslaga – stomak, bokovi, leđa, nadlaktice, podbradak, butine, kolena...

* Cene na upit





Anticelulit programi i mršavljenje

Anticelulit masaža	40 min 1 terapeut 20 min 2 terapeuta	1.900,- 1.900,-	Efikasan tretman koji se ciljano primenjuje na delove zahvaćene celulitom i masnim naslagama.
Kombinovana anticelulit masaža	20-30 min 2 terapeuta	2.200,-	Ovaj tretman, koji je naš izum, razvijen je kao rezultat višegodišnjeg iskustva u primeni različitih tehnika na različitim tipovima i lokalizacijama celulita. Namenjen je efikasnoj borbi protiv celulita jer koristi sinergiju različitih tehnika kako bi se postigli maksimalni rezultati. Izvode je dva terapeuta u sinhronizovanoj akciji (u 4 ruke), kombinujući ručnu masažu, limfnu drenažu, maderoterapiju, Inarie masažu i masažu silikonskim ventuzama, čime se poboljšava cirkulacija, razbijaju masne naslage i smanjuje vidljivost celulita.
Limfna drenaža nogu	40 min 1 terapeut 20 min 2 terapeuta	1.900,- 1.900,-	Tretman za detoksikaciju i oslobađanje viška nakupljene tečnosti iz tela.
Maderoterapija – noge, gluteusi, bokovi	40 min	2.100,-	Efikasna tehnika masaže koja koristi specijalizovane oklagije i druge drvene alate za stimulaciju limfnog sistema i razbijanje masnih naslaga. Ovaj tretman poboljšava cirkulaciju, smanjuje celulit i oblikuje telo.
Vacuslim Inarie masaža	40 min	2.200,-	Inovativna tehnika borbe protiv celulita koja kombinuje manuelnu masažu, limfnu drenažu i primenu specijalizovane alatke od niklovanog čelika i bakra, nalik na oprugu. Ovaj tretman efikasno oblikuje telo, zateže kožu, smanjuje celulit i preoblikuje figuru, pružajući brze i dugotrajne rezultate. Vidljivi efekti koji se mogu primetiti već nakon prvog tretmana su jedrina i bolja prokrvljenost kože.
Vacuslim 48 - noge, gluteusi, stomak	60 min	3.600,-	Vacuslim 48 - ruke 30 min 1.000,- Paket od 5 tretmana 4.000,-
Paket od 5 tretmana 16.000,-			

Tretman za mršavljenje, smanjenje celulita i izbacivanje zadržane tečnosti koji koristi vakuum pakovanje tela za poboljšanje tonusa kože i redukciju obima tela. Ovaj tretman koristi aktivne supstance poput L-karnitina, kofeina, i ekstrakta divljeg kestena za stimulaciju lipolize, poboljšanje mikrocirkulacije i eliminaciju viška tečnosti. Vidljivi rezultati mogu se postići već nakon prvog tretmana i mere se smanjenjem obima.

Body wrap tretman za mršavljenje 60 min 2.000,-

Efikasan tretman za mršavljenje i smanjenje celulita, u kojem se na telo nanose specijalni preparati sa aktivnim supstancama, a zatim omotava folijom, stvarajući toplotni efekat koji poboljšava cirkulaciju i razgradnju masnih naslaga. Ovaj tretman doprinosi smanjenju obima tela, zatezanju kože i smanjenju vidljivosti celulita.

Frigi – hladni anticelulit tretman - Thalgo 60 min 3.800,-

Tretman pripada "body wrap" metodama, sa specifičnošću da se telo umotava u elastične zavoj natopljene specijalnom tečnošću bogatom algama, mentolom i kamforom, pružajući sveobuhvatno rešenje za umorne i otečene noge. Tretman poboljšava cirkulaciju, smanjuje celulit, eliminiše višak tečnosti i toksina, i tako pomaže u smanjenju konfekcijskog broja već nakon prvog tretmana, pružajući osećaj svežine i revitalizacije. Preporučuje se i osobama koje imaju problem sa krvnim sudovima.

Detox tretman morskim algama - Thalgo 60 min 3.000,-

Tretman sa morskim algama koristi moć prirodnih morskih algi i joda iz mora za detoksikaciju i obnavljanje kože. Ovaj tretman pomaže u eliminaciji toksina, poboljšava cirkulaciju, hidrira kožu i pruža osećaj svežine i vitalnosti. Morske alge pomažu u obnavljanju kože, povećanju tonusa i detoksikaciji organizma, ostavljajući kožu glatkom i blistavom. Odličan je kao predtretman za anticelulit pakete i procedure.

Detox tretman Zelena kafa 60 min 4.500,-

Efikasan anticelulit i detox tretman koji pomaže u eliminaciji toksina, poboljšanju cirkulacije i smanjenju vidljivosti celulita. Ovaj tretman koristi prirodne aktivne sastojke zelene kafe, koji pospešuju sagorevanje masti i podstiču metabolizam, dok istovremeno hidrira i tonira kožu. Idealno je rešenje za one koji žele da poboljšaju izgled kože, smanje celulit i detoksikuju organizam.

SLIM ROLLER 60 min 800,-

Uređaj kombinuje samomasažu, limfnu drenažu, oblikovanje tela, topljenje masnih naslaga i lagani trening u jednom tretmanu. Koristi 22 oklagije koje se okreću i prilagođavaju potrebama klijenta, omogućavajući potpunu kontrolu nad intenzitetom tretmana. Uređaj efikasno deluje na različite delove tela, uključujući noge, butine, bokove, struk, stomak i ruke, čime oblikuje telo, poboljšava cirkulaciju i eliminiše višak tečnosti i umanjuje masne naslage.

Paket od 5 tretmana | 4.000,-

Paket od 10 tretmana | 7.500,-





Paketi za mršavljenje, oblikovanje tela i anticelulit

Anticelulit basic 1 anticelulit masaža – 10 tretmana	16.900,-	Slim paket 1 Slim roller – 7 tretmana, Vacuslim 48 – 3 tretmana	15.900,-
Anticelulit basic 2 ručna limfna drenaža – 10 tretmana	16.900,-	Slim paket 2 anticelulit masaža – 7 tretmana, Vacuslim 48 – 3 tretmana	20.900,-
Anticelulit basic 3 maderoterapija – noge, gluteusi, bokovi – 10 tretmana	18.900,-	Slim paket 3 Slim roller – 6 tretmana, Vacuslim 48 – 3 tretmana, elektrostimulacija – 5 tretmana	18.900,-
Anticelulit basic 4 Vacuslim Inarie masaža – 10 tretmana	19.900,-		
Anticelulit basic 5 kombinovana anticelulit masaža – 10 tretmana	18.900,-	Slim premium 1 anticelulit masaža – 7 tretmana, Slim roller – 5 tretmana, Vacuslim 48 – 3 kom	23.900,-
Anticelulit mix 1 anticelulit masaža – 4 tretmana, Slim roller – 6 tretmana	11.900,-	Slim premium 2 anticelulit masaža – 5 tretmana, Slim roller – 5 tretmana, Vacuslim 48 – 3 kom, elektrostimulacija – 5 kom	24.900,-
Anticelulit mix 2 anticelulit masaža – 6 tretmana, maderoterapija – 4 tretmana	17.900,-		

* uz anticelulit pakete - Body wrap tretman – 2 kom
i uputstvo za ishranu – gratis!
** uz slim pakete - uputstvo za ishranu – gratis!

Aparaturni tretmani tela

Presoterapija

Kompresiona neinvazivna metoda limfne drenaže, poboljšanja cirkulacije, koja smanjuje zadržavanje tečnosti i eliminiše toksine. Efikasan je u borbi protiv celulita, poboljšava tonus kože i doprinosi bržem oporavku mišića nakon fizičkog napora.

Presoterapija tretman
30 min | 1.000,- 45 min | 1.200,- 60 min | 1.400,-

Paket presoterapija 5 tretmana
30 min | 4.500,- 45 min | 5.400,- 60 min | 6.300,-

Paket presoterapija 10 tretmana
30 min | 8.000,- 45 min | 9.600,- 60 min | 11.200,-

Kavitacija

Utrazvučna lipoliza je neinvazivan tretman koji koristi ultrazvučne talase za razbijanje masnih ćelija i oblikovanje tela. Efikasan je za smanjenje lokalizovanih masnih naslaga, poboljšanje kontura tela i toniranje, a rezultati su vidljivi već nakon nekoliko tretmana.

Kavitacija po regiji
(stomak-leđa, noge-gluteusi) 2.500,-

Kavitacija nadlaktice ili listovi 1.200,-

Paket kavitacija po regiji - 3 tretmana 6.600,-

Paket kavitacija -
nadalaktice ili listovi - 3 tretmana 3.200,-

Paket kavitacija po regiji - 6 tretmana 12.000,-

Paket kavitacija nadalaktice
ili listovi - 6 tretmana 5.700,-

Radiotalasni lifting

Neinvazivna primena radio-talase energije na podsticanje proizvodnje kolagena u cilju zatezanja, zaglađivanja i pomlađivanja kože u zonama gde posle mršavljenja ili lokalnog gubitka masnih naslaga dolazi do vidnog opuštanja kože.

Radiotalasni lifting - noge 2.500,-
3 tretmana | 6.700,- 6 tretmana | 12.000,-

Radiotalasni lifting - stomak 2.000,-
3 tretmana | 5.400,- 6 tretmana | 9.600,-

Radiotalasni lifting - gluteusi 1.800,-
3 tretmana | 4.800,- 6 tretmana | 8.600,-

Radiotalasni lifting - ruke 1.000,-
3 tretmana | 2.700,- 6 tretmana | 4.800,-

PAKET | kavitacija – 5 tretmana + radiotalasni lifting regije – 5 tretmana

18.000,-





SPECIJALNA PONUDA PAKETA ZA TELO

Nedeljni anticelulit paket	Nedeljni paket za zatezanje	Nedeljni paket za mršavljenje
kavitacija + vacuum limfna drenaža – 1 tretman presoterapija 60 min – 1 tretman Slim roller – 1 tretman anticelulit masaža – 2 tretmana	radiotalasni lifting – 1 tretman elektrostimulacija – 1 tretman presoterapija – 1 tretman Slim roller – 1 tretman limfna ručna drenaža – 1 tretman	Vacuslim 48 – 1 tretman limfna ručna drenaža – 1 tretman presoterapija 60 min – 2 tretmana Slim roller – 1 tretman
Paket traje 5 dana 6.900,-	Paket traje 5 dana 6.500,-	Paket traje 5 dana 7.900,-

Fizikalni tretmani

Fizikalne procedure se mogu koristiti pojedinačno ili u kombinaciji, u zavisnosti od preporuke fizioterapeuta. U našem centru pod stručnim nadzorom fizioterapeuta efikasno ćemo vam pomoći da se oslobodite hroničnog bola i rešite se posledica povreda.

Elektrostimulacija	40 min	1.600,-	Koristi mikro strujne impulse za jačanje, oblikovanje, zatezanje tela i limfnu drenažu. Ovaj tretman aktivira mišiće, povećava potrošnju masnoća, smanjuje volumen tela, redukuje celulit i poboljšava tonus kože. Idealna je za osobe koje ne mogu redovno da vežbaju i daje odlične rezultate u mršavljenju i borbi protiv celulita, ali i kod oporavka od povreda.
Paket od 5 tretmana 6.000,-	Paket od 10 tretmana 10.000,-		
Kompletan fizikalni tretman	40-60 min	2.000,-	Terapije koje nudimo uključuju ultrazvučnu terapiju, interferentne struje, TENS terapiju, dijadinamične struje, elektro stimulaciju, laser terapiju, stabilnu galvanizaciju, sonoforezu, elektroforezu, kao i vakuum interferentne struje. Svi tretmani se sprovode na Belgijskom uređaju za kombinovanu terapiju marke Gymna, koji je opremljen najsavremenijom tehnologijom i pruža visokokvalitetnu fizikalnu medicinu.
Paket od 5 tretmana 8.000,-	Paket od 10 tretmana 15.000,-		
Terapeutski paket za leđa i vrat	40 min	2.200,-	Ovaj paket kombinuje terapeutsku masažu leđa, koja ublažava napetost i poboljšava cirkulaciju, sa ultrazvučnom terapijom koja pomaže u smanjenju bola i upala, poboljšavajući regeneraciju mišićnog tkiva. Savršen je izbor za oporavak od povreda, prevenciju bola i poboljšanje pokretljivosti.





Pilates na reformeru

Reformer je sprava koja omogućava veliki broj vežbi za jačanje jezgra tela, poboljšanje fleksibilnosti i tonusa. Pilates na reformeru je atraktivan program vežbanja koji poboljšava fizičko zdravlje i kompletan balans organizma. Namenjen je ženama i muškarcima, različitog nivoa fizičke kondicije – od početnika do iskusnih vežbača i sportista, podjednako kao i pacijentima na rehabilitaciji. Benefiti uključuju smanjenje stresa, jačanje mišića, poboljšanje držanja i smanjenje bolova u leđima.

Uz naše stručne trenere i fizioterapeute, možete se osećati sigurno dok napredujete u svojoj pilates praksi i svedočite promenama na svom telu. Preporučujemo dva do tri treninga nedeljno za postizanje vidljivih rezultata. Vežbanje se odvija individualno – u slučaju potrebe za rehabilitacijom, ili u maloj grupi – do 5 vežbača.

Program Pilates na reformeru je pogodan i za trudnice, do samog kraja trudnoće.



Mala grupa (do 5 vežbača)

Mesečna članarina za dinamiku 2x nedeljno	7.500,-
Mesečna članarina za dinamiku 3x nedeljno	9.000,-
Polumesečna članarina za dinamiku 2x nedeljno	4.000,-
Polumesečna članarina za dinamiku 3x nedeljno	5.000,-
Pojedinačan trening u maloj grupi	1.000,-

Individualni trening

Mesečna članarina za dinamiku 2x nedeljno	11.000,-
Mesečna članarina za dinamiku 3x nedeljno	15.000,-
Polumesečna članarina za dinamiku 2x nedeljno	6.000,-
Polumesečna članarina za dinamiku 3x nedeljno	8.000,-
Pojedinačan individualan trening	1.600,-

* Probni trening je besplatan.



Za 10 treninga – osećaćete se drugačije • **Za 20 treninga** – izgledaćete drugačije • **Za 30 treninga** – imaćete potpuno novo telo!



Fitnes centar

Naš fitnes centar, sa tradicijom dužom od 15 godina, se razlikuje od ostalih po individualnom pristupu vežbanju.

Prateći potrebe naših klijenata, osmislili smo koncept rada sa malom grupom vežbača i **poluindividualnim pristupom teningu**, koji se pokazao kao komforan način vežbanja za većinu naših klijenata. Taj koncept podrazumeva da svaki vežbač radi svoj program vežbi, pod nadzorom trenera, u okviru manje grupe vežbača.

Ukoliko ste pristalica maksimalnog iskorićenja vremena koje provodite u fitnes centru, tražite kompletnu posvećenost trenera i što bolje rezultate vežbanja, onda je **individualni trening** pravi izbor za vas.

Poluindividualni trening

vežbanje u maloj grupi, po ličnom programu za dinamiku - 3 treninga nedeljno

Mesečna članarina	5.000,-
Porodična članarina	4.500,-
Polumesečna članarina	2.800,-
Polumesečna porodična članarina	2.400,-
Tromesečna članarina	13.500,-
Šestomesečna članarina	24.000,-
Pojedinačan fitnes trening	500,-

Individualni trening

"jedan na jedan" sa trenerom za dinamiku - 3 treninga nedeljno

Mesečna članarina	14.000,-
Pojedinačan individualan trening	1.500,-

* Probni treninzi su besplatni

paket Mix treninga 1

Fitnes centar 3x nedeljno + 4 grupna treninga po izboru/mesec	6.600,-
---------------------------------------------------------------	---------

paket Mix treninga 2

Grupni trening po izboru + 4 poluindividualna fitnes treninga/mesec	5.600,-
---------------------------------------------------------------------	---------



Programi ishrane i vežbanja

Naš višegodišnji rad i stručno usavršavanje našeg tima su usmereni da budemo podrška svima koji žele da postanu bolja i zdravija verzija sebe. Kroz personalizovane programe ishrane i vežbanja, koje smo dizajnirali, vodićemo vas do ostvarenja vaših ciljeva i potreba.

Na osnovu potreba naših klijenata razvili smo sledeće programe ishrane i vežbanja:

Fit izazov 4 nedelje	7.900,-
Fit izazov 8 nedelja	14.900,-
12 nedelja transformacije	21.900,-

Svaki ciklus od 4 nedelje u ovim programima sadrži:

- 12 poluindividualnih treninga u fitnes centru
- 4 grupna treninga po izboru
- četvoronedeljni plan ishrane sa receptima
- predlog suplementacije
- 4 kontrolna merenja telesnog sastava
- viber grupnu podršku tokom i nakon trajanja programa
- stručnu podršku i edukaciju o zdravom načinu života

* Bonus - lični rad sa Life coach-om za program 12 nedelja transformacije

Individualni programi ishrane

Izrađuju se na osnovu rezultata merenja, zdravstvenog stanja i postavljenih ciljeva uz uvažavanje individualnih potreba i životnih okolnosti klijenta

Program ishrane 4 nedelje	5.000,-
Program ishrane 4 nedelje za vežbače	4.000,-
Program ishrane 8 nedelja	9.000,-
Program ishrane 8 nedelja za vežbače	7.500,-
Program ishrane 12 nedelja	13.000,-
Program ishrane 12 nedelja za vežbače	11.000,-



Grupni programi vežbanja

TRX

Funkcionalni trening u kome se koristi težina sopstvenog tela i sila gravitacije kako bi se oblikovalo i učvrstilo telo, stekla kondicija, poboljšala ravnoteža, koordinacija, stabilnost i skinule masne naslage.

Pilates

Trening sa loptama i drugim pilates rekvizitima koji se fokusira na jačanje jezgra tela (core), poboljšanje držanja, ravnoteže i razvoj fleksibilnosti.

Fit Body Workout (FBW)

Dinamičan program, namenjen mlađoj populaciji vežbača, kombinuje aerobni, funkcionalni i trening snage. Poseban fokus je na oblikovanju tela, topljenju masti i izgradnji mišićne mase, što će poboljšava i formu i vitalnost.

Jumping fitness

Energičan i zabavan koncept vežbanja koji kao rekvizit koristi posebno dizajniranu trampolinu. Ovaj trening je idealan za sve uzraste i nivoe kondicije, pružajući jedinstveno iskustvo aerobnog vežbanja.

Joga

Hatha Yoga je tradicionalni stil joge koja kombinuje fizičke položaje (asane), disanje i meditaciju za balans tela i uma. Fokusirana je na jačanje tela, mentalno blagostanje i oslobađanje od stresa.

Kundalini joga

Stil joge koji se fokusira na buđenje energije i duhovni razvoj. Kombinuje fizičke položaje (asane), energetske vežbe, disanje, meditaciju i mantrе kako bi oslobodile blokade, povećala energija i postigla mentalna jasnoća.



TRX, Pilates, FBW, Jumping fitness
dinamika vežbanja 3x nedeljno po 60 min

Mesečna članarina	4.000,-
Porodična članarina	3.750,-
Polumesečna članarina	2.500,-
Tromesečna članarina	11.300,-
Pojedinačan trening	600,-
Pojedinačan trening uz uplaćenu članarinu	400,-

Joga

dinamika vežbanja 2x nedeljno po 90 min + 2 bonus časa mesečno

Mesečna članarina	3.600,-
Polumesečna članarina	2.200,-
Pojedinačan čas	600,-
Individualan čas	1.500,-

Kundalini joga

dinamika vežbanja 1x nedeljno 90 min + 4 bonus online meditacije mesečno

Mesečna članarina	3.000,-
Pojedinačan čas	800,-





ESCAPE
WELLNESS CENTAR

Cara Lazara 7a,
34000 Kragujevac

Recepcija / zakazivanje
+381 (0)60 34 010 34

Fitnes centar
+381 (0)60 034 07 34

Radno vreme
Ponedeljak - Subota
08.00h - 21.00h

escapekg@gmail.com
www.escapekg.rs



**Centar gde svakodnevni stres nestaje,
a zdravlje i unutrašnje zadovoljstvo
postaju prioritet.**

Naš portfolio usluga obuhvata sve aspekte brige o telu i umu, jer verujemo da prava lepota ne dolazi samo iz spoljašnjeg izgleda, već iz unutrašnje ravnoteže i dobrog zdravlja.

Našim klijentima pružamo mogućnost da se posvete sebi na više nivoa – kroz wellness tretmane, masaže, negu lica i tela, vežbanje, ishranu i lični razvoj.

Naša misija je da budemo vodiči na vašem putu ka zdravijem, srećnijem i ispunjenijem životu.

U srcu Kragujevca, naš centar je, već 13 godina, vaša oaza mira i harmonije, gde možete da pronađete balans, osvežite telo i um i postignete blagostanje.

Hvala što verujete u nas.

Wellness centar
Escape