

Våre treningsprodukter

Rapida har overtatt Balansen, og senteret heter nå Rapida Balanse.

Men medlemskapene er differensiert på med bakgrunn av at Rapida Balanse har et annet konsept enn de andre Rapida sentrene. I forhold til servicetilbud og betjening.

Medlemskap med navn Rapida Balanse gir tilgang på ALLE Rapida Sentre.

Med medlemskap med navn Rapida har du tilgang til Sportssenteret, Performance, Alsgården (januar) og Meierigården (januar)

Rapida Balanse Trening

*Medlemskapet inneholder **Rapida Pluss**.*

I tillegg til fri bruk av treningsavdeling på Balanse. Med det siste innen kondisjon og styrkeapparater.

Mulighet for tilpasset treningsprogram av PT, og oppfølging etter fastsatt plan. Fri tilgang til alle gruppetimer på timeplanen.

Pris med 12 mnd binding: 699,- per mnd. Pris uten binding: 749,- per mnd.

Rapida Balanse Premium – trening og velvære

*Medlemskapet inneholder **Rapida Balanse Trening**.*

I tillegg til fri inngang i velværeavdeling med massasjebad og ulike badstuer.

Gratis leie av håndduk

Fri tilgang til alle gruppetimer på timeplanen.

15 % på alle behandlinger.

10 % på alle produkter.

6 gjestepass – 6 ganger pr. år kan du ta med en venn på trening og spa.

Pris med 12 mnd binding: 969,- per mnd.

Kampanje på Balanse Premium:

Pris med 12 mnd binding: 485,- pr. mnd ut 2019.

Rapida Balanse Exclusive – trening og velvære

*Medlemskapet inneholder **Rapida Balanse Premium**.*

I tillegg til fri vask av treningstøy

Eget skap til oppbevaring av treningstøy

Gratis leie av badekåpe og håndduk

15 % på alle behandlinger

10% på alle produkter

12 gjestepass – 12 ganger pr. år kan du ta med en venn på trening og spa.

Pris med 12 mnd binding: 1269,- per mnd.

Rapida Trening

*Medlemskapet gir full tilgang til styrke- og kondisjonsutstyret på alle sentrene. (eks. Rapida Balanse)
Om du med dette medlemskapet ønsker å benytte squash- eller cageball må det gjøres via drop-in timer.*

Pris med 12 mnd binding: 349,- per mnd. Pris uten binding: 399,- per mnd.

Rapida Squash

Medlemskapet gir full tilgang til å bruke squashbanene som er på senteret. Om du med dette medlemskapet ønsker å benytte deg av styrke- og kondisjonsutstyret må det skje via drop-in timer.

Pris med 12 mnd binding: 349,- per mnd. Pris uten binding: 399,- per mnd.

Rapida Pluss

Dette er vår bestselger! Medlemskapet gir full tilgang til å bruke styrke- og kondisjonsutstyret på alle sentrene. (eks. Rapida Balanse) I tillegg kan du booke squash, Spinning, Yoga og andre sal- og gruppe-timer uten ekstra kostnad.

Pris med 12 mnd binding: 449,- per mnd. Pris uten binding: 499,- per mnd.

Kampanje på Rapida Pluss:

Pris med 12 mnd binding: 225,- pr. mnd ut 2019.

Våre sentre

RAPIDA Sportscenter er pr dags dato det største trenings- og aktivitetssenter i Bodø, med sine 2000 kvm. Vi tilbyr en stor utstyrspark innen styrke- og kondisjonstrening, fem squashbaner i glass og to cageball-baner. Vi har flere personlige trenere med høy kompetanse som hjelper deg på vei til ditt mål. Senteret har bemannet resepsjon, og har garderober med låsbare skap og dusj. Sportscenteret er åpent alle dager hele året mellom kl 05:00 og 24:00, med gratis parkering.

Adresse: Dreyfushammarn 17-19, Bodø

RAPIDA Performance er et treningssenter i Bodø hvor fasilitetene er mer orientert mot styrketrening og baseløft/styrkeløft. Dette senteret er ubemannet, og har enkle garderober med toalett og låsbare skap. Rapida har høyt utdannende personlige trenere som hjelper deg på vei til ditt mål. Senteret er døgn-åpent, og har gratis parkering.

Adresse: Nordstrandveien 41, Bodø

RAPIDA Balanse er et pusterom i en hektisk hverdag. Hit kan du komme når du trenger påfyll av energi eller har behov for å slappe av og stresse ned. I fine omgivelser finner du det beste av treningsutstyr, flere daglige gruppetimer, velværeavdeling og et stort utvalg av hud og kroppsbehandlinger. Med faglig kompetanse, kvalitet, oppfølging og personlig service vil vi legge til rette for at du skal finne din balanse.

Sjøgata 6, Bodø

Se timeplan på våre gruppetreninger på neste side.

Timeplan Gruppetimer

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07:00-07:30 Spinning		07:00-07:30 Spinning		07:00-07:30 Spinning		
07:30-08:00 Styrke	09:00-09:45 Mage Rumpe Lår	07:30-08:00 Styrke		07:30-08:00 Styrke		
	10:00-11:00 Pilates		10:00-11:00 TRX	10:00-10:30 Spinning	10:15-11:15 Pilates	
11:00-11:30 Lunsj Spinning				10:30-11:00 Styrke		
11:30-12:00 Easyline		11:30-12:30 Styrke og kondisjon				
	16:30-17:15 Spinning	16:15-17:15 TRX/mobilitet	16:15-17:15 Dance	16:15-17:15 Shape Puls		
17:30-18:30 Shape Puls	17:30-18:15 Mage Rumpe Lår		17:15-18:15 Pilates			
18:00-19:00 HIIT	18:15-19:00 Crosstraining		18:15-19:00 TRX			
18:30-19:30 Pilates			19:15-20:00 Spinning			
19:30-21:00 Yoga	19:15-20:15 Pilates	19:00-20:30 Yoga				

RAPIDA
Balance

RAPIDA Alsgården

Januar 2020 åpner Rapida et stort senter i Alsgården.

Rapida på Alstad blir et stort treningscenter på over 1200 kvm. Senteret er spekket med helt nytt utstyr fra toppserien til Matrix. I tillegg til å levere store og luftige treningslokaler med helt nytt treningsutstyr for både styrke- og kondisjonsutstyr, vil vi tilby mange ulike gruppetimer. Senteret vil ha en stor flerbrukssal hvor det kan kjøres mange ulike treningstimer som bla slyngetimer, yoga, steptimer mm. I tillegg til en rå flerbrukssal vil senteret ha en egen løpesal med tredemøller hvor det vil være både gå- og løpetimer. Sist men ikke minst vil det være en moderne spinningssal. Senteret har nye garderober med låsbare skap med dusj. Senteret vil også tilby personlig trening.

Adresse: Alsgården/Per Helgesens vei, Bodø

RAPIDA Meierikvartalet

Januar 2020 åpner Rapida et senter midt i Bodø sentrum.

Rapida Meierikvartalet blir et senter med det nyeste av det nyeste treningsutstyret som er tilgjengelig. Treningsmaskinene og tredemøllene vil inneholde teknologi som gjør det svært enkelt å loggføre og se egen fremgang i treningen. Senteret vil ha en ca 100m2 stor PRAMA™ treningsssal. Prama er et nytt gruppetreningskonsept hvor teknologi, lys, lyd og samhold blant deltagerne vektlegges. Timene vil kjøres på ulike nivåer, noe som gjør at timene passer fra helt nybegynner og opp til toppidrett. Det vil være plass til 18 deltagere pr time.

Senteret er lokalisert i et helt nytt lokale med nye garderober med låsbare skap og dusj.

Adresse: Dronningens gate/Rådhusgata, Bodø