

Våre treningsprodukter

Priser er veiledende – se avtale for gjeldene priser.

Se beskrivelser av våre ulike sentre nedenfor.

Rapida Trening

Medlemskapet gir full tilgang til styrke- og kondisjonsutstyr.

Om du med dette medlemskapet ønsker å benytte squash, Prama eller gruppetimer, kan det gjøres via drop-in timer.

Rapida Trening gir tilgang til:

Rapida Performance, Rapida Sportssenter, Rapida Alsgården og Rapida Meierikvartalet

Pris med 12 mnd binding: 409,- per mnd. Pris uten binding: 469,- per mnd.

Rapida Pluss

*Medlemskapet gir deg samme tilganger som **Rapida Trening**.*

I tillegg kan du booke gruppetimer som feks Squash, Spinning, Yoga, Prama og andre sal- og gruppetimer uten ekstra kostnad.

Rapida Trening gir tilgang til:

Rapida Performance, Rapida Sportssenter, Rapida Alsgården og Rapida Meierikvartalet

Pris med 12 mnd binding: 509,- per mnd. Pris uten binding: 569,- per mnd.

Rapida Balanse Trening

*Medlemskapet gir deg samme tilganger som **Rapida Pluss**.*

I tillegg får du fri bruk av treningsavdeling på Balanse, og fri tilgang til alle gruppetimer på Rapida Balanses timeplan.

Rapida Trening gir tilgang til:

Rapida Performance, Rapida Sportssenter, Rapida Alsgården, Rapida Meierikvartalet og Rapida Balanse

Pris med 12 mnd binding: 709,- per mnd. Pris uten binding: 769,- per mnd.

CrossFit

Medlemskapet gir deg samme tilganger som **Rapida Pluss**.

I tillegg får du fri tilgang til CrossFit Alsgård.

CrossFit Alsgård gir tilgang til:

Rapida Performance, Rapida Sportssenter, Rapida Alsgård, Rapida Meierikvartalet og CrossFit Alsgård

Pris med 12 mnd binding: 829,- per mnd.

Pris Student med 12 mnd binding: 699,- per mnd.

Pris uten binding: 729,- per mnd.

Rapida Premium

Medlemskapet inneholder alt **Rapida Balanse Trening og Crossfit Alsgård** gjør.

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

Gratis leie av håndduk

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

Rapida Premium gir tilgang til:

Rapida Performance, Rapida Sportssenter, Rapida Alsgården, Rapida Meierikvartalet, Rapida Balanse, Rapida Velvære, Rapida Golf og CrossFit Alsgård

Pris med 12 mnd binding: 999,- per mnd. Pris uten binding: 1059,- per mnd.

Rapida Balanse Exclusive

Medlemskapet inneholder alt **Rapida Premium** gjør.

I tillegg til fri vask av treningstøy

Eget skap til oppbevaring av treningstøy

Gratis leie av badekåpe og håndduk

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

Rapida Premium gir tilgang til:

Rapida Performance, Rapida Sportssenter, Rapida Alsgården, Rapida Meierikvartalet, Rapida Balanse, Rapida Velvære, Rapida Golf og CrossFit Alsgård

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

Våre sentre

RAPIDA Sportssenter

Sportssenteret 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.

Sportssenteret er åpent alle dager hele året mellom kl 05:00 og 24:00, med gratis parkering.

Senteret tilbyr også personlig trening.

Adresse: Dreyfushammarn 17-19, 8012 Bodø

RAPIDA Alsgård

Rapida på Alstad er 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 har en stor flerbrukssal hvor det kan kjøres mange ulike treningstimer som bla slyngetimer, yoga, steptimer mm. I tillegg til en rå flerbrukssal har senteret en egen løpesal med tredemøller hvor det vil være både gå- og løpe-timer. Og sist men ikke minst er det en moderne spinning-sal. Senteret har nye garderober med låsbare skap med dusj. Senteret tilbyr også personlig trening.

CrossFit Alsgård

I de samme lokalene som Rapida Alsgården finner du vår Crossfit Box.

En hel etasje som er satt av til CrossFit. Inngang, garderober etc. er samme etasje som Rapida Alsgård.

Adresse: Notveien 17, 8013 Bodø

RAPIDA Meierikvartalet

Rapida Meierikvartalet er et senter med det nyeste av det nyeste treningsutstyret som er tilgjengelig. Treningsmaskinene og tredemøllene inneholder teknologi som gjør det svært enkelt å loggføre, og se egen fremgang i treningen. Senteret har en ca 100m2 stor PRAMA™ treningssal. Prama er et nytt gruppetreningskonsept hvor teknologi, lys, lyd og samhold blant deltagerne vektlegges. Timene kjøres på ulike nivåer, noe som gjør at timene passer fra helt nybegynner og opp til toppidrett. Det er plass til 16 deltagere pr time.

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

Senteret tilbyr også personlig trening.

Adresse: Dronningensgate 52, 8006 Bodø

RAPIDA™

RAPIDA Performance

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, 8012 Bodø

RAPIDA Balanse

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.

Senteret har helt nytt utstyr fra toppserien til Matrix. I tillegg til å levere helt nytt treningsutstyr for både styrke- og kondisjonsutstyr, vil vi tilby mange ulike gruppetimer. Senteret har to flerbrukssaler hvor det kan kjøres mange ulike treningstimer som bla slyngetimer, yoga, step-timer mm. Sist men ikke minst vil det være en moderne spinning-sal.

Senteret har nye garderober med låsbare skap med dusj.

Senteret tilbyr også personlig trening.

Som eneste senteret i Bodø har Balanse Exclusive medlemskap med eget skap , gjestepass og vask av treningstøy.

Golf

Rapida Premium og Exclusive gir deg samme tilganger til fri booking av vår Golfsimulator.

Adresse: Sjøgata 6, 8006 Bodø

RAPIDA Fauske

Rapida Fauske blir et toppkvalitets treningscenter midt i Fauske sentrum, fullspekket med helt nytt, rått, og moderne treningsutstyr.

Senteret blir på hele 1000m² og vil inneholde resepsjon, garderober med dusj og låsbare skap, gruppetreningssal, løpesal, og en stor styrke og kondisjonsavdeling. Utstyret vil være "top of the line", og skal dekke alles behov og ønsker. Senteret vil være delt opp i ulike soner som sikrer god plass, enkel tilgjengelighet og høy brukerkomfort.

Midt i sjøgata i Fauske sentrum, bygger vi et treningscenter for fremtiden – dette blir utvilsomt et senter for alle.

RAPIDA Misvær

Rapida Misvær blir et ubemannet treningscenter midt i Misvær sentrum. Helt nytt utstyr, og nyoppussede lokaler.

Senteret er på ca 90m², og har en "grunnpakke" av utstyr som gjør at du på en trygg og effektiv måte får trent hele kroppen.

Rapida Misvær har, i tillegg til de ordinære medlemskapene, egne medlemskap som gir tilgang til kun Misvær.

RAPIDA Sulis Sumo

Rapida Sulis Sumo er et ubemannet treningscenter som er utstyrt med en relativt stor utstyrspark fra Technogym og Nordic GYM.

Senteret driftes og eies av en lokal frivillig forening som er lokalisert i Sulitjelma.

Se timeplan på våre facebooksider og hjemmesider.

<https://www.facebook.com/Balansen/>

<https://www.rapida.no/rapidabalanse>