

## PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 20.00
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)	€ 8.00
PACCHETTO 8 INGRESSI (validità 3 mesi, solo fitness)	€ 75.00
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi) <b>NOVITA'</b>	€ 98.00
<b>SCONTO SULL'ABBONAMENTO PER PERSONE OVER 60</b> (esclusi i corsi special e non cumulabile con altri sconti)	<b>10% DI SCONTO</b>

**RISVEGLIO MUSCOLARE - GINNASTICA DOLCE E STRETCHING - POSTURAL GYM  
IN FORMA..TONIFICAZIONE - TONIFICAZIONE E STRETCHING - G.A.G. - FUNCTIONAL TRAINING -  
ZUMBA® - BRUCIA GRASSI - FREE UP - TONIC STEP - PILOXING®**

FREQ.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*	6 MESI**	ANNUALE SPECIAL***
1 V. A SETT	€ 33.50	€ 57.00	€ 83.00	€ 110.00	€ 129.00	€ 155.00	€ 272.00
2 V. A SETT	€ 52.00	€ 93.00	€ 135.00	€ 175.00	€ 207.00	€ 248.00	€ 440.00
3 V. A SETT	€ 76.50	€ 139.00	€ 199.00	€ 265.00	€ 310.00	€ 370.00	€ 652.00

### PILATES- PILATES BARRE

FREQ.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*	6 MESI**	ANNUALE SPECIAL***
1 V. A SETT	€ 47.50	€ 86.00	€ 123.00	€ 160.00	€ 190.00	€ 228.00	€ 400.00
2 V. A SETT	€ 78.00	€ 149.00	€ 207.00	€ 275.00	€ 326.00	€ 390.00	€ 690.00

\* abbonamento 5 mesi special acquistabile solo per il periodo settembre/gennaio, febbraio/giugno,marzo/luglio  
\*\* abbonamento 6 mesi special acquistabile solo per il periodo settembre/febbraio, gennaio/giugno,febbraio/luglio  
\*\*\*abbonamento annuale special acquistabile solo per il periodo settembre/luglio

### SUGLI ABBONAMENTI SPECIAL FITNESS, I RECUPERI SONO ILLIMITATI

CORSI SPECIAL	FREQUENZA	SINGOLE	2 MESI	3 MESI	
YOGA	1 V. A SETT.	€ 13.00	—	€ 115.00	OTT.NOV.DIC GENN.FEBB.MAR APR.MAG
PANCAFIT	1 V. A SETT	€14.50	€ 115.00	€ 165.00	
TAI CHI	1 V. A SETT. 2 V. A SETT.	€ 13.00	—	€ 120.00 € 210.00	OTT.NOV.DIC GENN.FEBB.MAR APR.MAG.GIU

È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO

**Orario apertura segreteria - Via Ciro Menotti 27, Cantù**

Dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 22.00

Sabato dalle 8.15 alle 18.45 - Domenica dalle 9.15 alle 12.30

**Telefono: 031/4475510 Cell: 340/4935912**

Fax: 031/4490464 - Mail: [segreteria@colisseum.it](mailto:segreteria@colisseum.it)

[www.colisseum.it](http://www.colisseum.it), [www.babysplash.org](http://www.babysplash.org) [www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum](http://www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum)-  
[Colisseum](https://www.instagram.com/colisseum) Village Cantù-twitter: @copcolisseum - youtube: coopcolisseum



## ATTIVITÀ PALESTRA ADULTI CANTÙ 2019-2020



### BENESSERE PSICOFISICO

**PANCAFIT®** ❤️: è una particolare panca costituita da due piani d'appoggio regolabili per diversi gradi di angolazione il cui utilizzo consente di agire sul corretto e bilanciato assetto posturale di tutto il corpo. Per il suo utilizzo non ci sono limiti di età e neppure controindicazioni e può essere di aiuto in tutti i casi di dolori a causa di posture scorrette, allungamento muscolare, miglioramento della respirazione, tecnica di allungamento globale.

**RISVEGLIO MUSCOLARE** ❤️: il corso è rivolto a persone di tutte le età e consiste in un programma di ripetuti esercizi di stretching e di allungamento dei muscoli che consente di acquistare una buona elasticità fisica.

**GINNASTICA DOLCE STRETCHING** ❤️: corso a bassa intensità, adatto a tutti coloro che vogliono prevenire problemi articolari e migliorare l'elasticità muscolare di tutto il corpo. Durante la lezione vengono proposti movimenti semplici: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere eccessivi sforzi a muscoli ed articolazioni.

**POSTURAL GYM** ❤️: corso di ginnastica dolce, in particolar modo agisce sulle zone del corpo rigide o dolorose, provvedendo a migliorare la postura e la capacità di controllo del corpo.

**PILATES** ❤️❤️: finalizzato ad acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco. Questa tecnica prevede esercizi gradevoli per il corpo e per la mente, ma allo stesso tempo un lavoro molto intenso che richiede un'elevata concentrazione e permette un'ottima tonificazione di tutta la muscolatura.

**NOVITA' PILATES BARRE** ❤️❤️❤️: nuovo metodo di allenamento con la sbarra di danza per migliorare flessibilità, il core, l'equilibrio, la postura e rinforzare la muscolatura.

**YOGA**: disciplina psico-somatica che, agendo sul respiro e il rilassamento, ha un effetto benefico sull'equilibrio psico-fisico.

**TAI CHI** ❤️: corso aperto a tutti i livelli e tutte le età.

### TONIFICAZIONE

**NOVITA' FUNCTIONAL TRAINING** ❤️❤️❤️: sistema di allenamento innovativo che migliora le performance dell'individuo, attraverso esercizi che sviluppano forza, resistenza e capacità neuromuscolari.

**BRUCIA GRASSI** ❤️❤️❤️❤️: corso specifico per diminuire la tua massa grassa e rassodare la muscolatura con esercizi specifici e mirati. Il nuovo corso è adatto a tutti, con esercizi a corpo libero, a tempo di musica.

**IN FORMA..TONIFICAZIONE** ❤️❤️❤️❤️: corso ad intensità medio-alta di tonificazione generale a corpo libero o con piccoli attrezzi.

**G.A.G.** ❤️❤️❤️: lezioni mirate per gambe, addome e glutei.

**TONIFICAZIONE E STRETCHING** ❤️❤️: corso basato su esercizi a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi finalizzati alla tonificazione, alla flessibilità muscolare e alla mobilità articolare.

### CARDIOFITNESS

**NOVITA' PILOXING®** ❤️❤️❤️❤️: divertente corso fitness che fonde Pilates, Boxe e Danza, allenamento divertente e coinvolgente intenso e tonificante, migliorando anche equilibrio e postura.

**FREE UP** ❤️❤️❤️❤️: FORMAT che unisce l'efficacia allenante delle tecniche degli sport da combattimento alla semplicità dei movimenti naturali del fitness senza l'utilizzo del sacco. Gli obiettivi delle lezioni di Free Up sono: benessere psicofisico, tonificazione e dimagrimento.

**ZUMBA®** ❤️❤️❤️: lezione di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

**TONIC STEP** ❤️❤️❤️: attività di tipo aerobico, coinvolgente e divertente, adatta a tutti. Gli obiettivi sono la tonificazione e il potenziamento attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi.

❤️ BASSA INTENSITA'    ❤️❤️ MEDIA INTENSITA'    ❤️❤️❤️ ALTA INTESITA'    ❤️❤️❤️❤️ MOLTO INTENSO

## CORSI GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	DOMENICA
08.00 09.00	RISVEGLIO MUSCOLARE 08.40-9.30					<b>PILATES 11:00-11:50</b>
09:00 10.00	<b>PILATES 9.30-10.20</b>	<b>PILATES BASE 9.10-10.00</b>	<b>YOGA 9.00-10.00</b>	<b>NOVITA' PILOXING® 9.30-10.20</b>	TONIFICAZIONE E STRETCHING 9.30-10.20	
10.00 11.00	G.A.G 10.00-10.50	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 10.00-10.50		TONIC STEP 10.20-11.10		
11.00 12.00		POSTURAL GYM 11.00-11.50		POSTURAL GYM 11.20-12.10		
<b>PAUSA</b>	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	
12.00 13.00		BRUCIA GRASSI 12.40-13.30	<b>PILATES 12.40-13.30</b>	BRUCIA GRASSI 12.10-13.00	<b>PANCAFIT 12.40-13.30</b>	
13.00 14.00				<b>PILATES 13.00-13.50</b>		
<b>PM</b>	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	
14.00 15.00		TONIFICAZ. E STRETCHING 14.30-15.20				
<b>PM</b>	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	
18.00 19.00		SALA 3 POSTURAL GYM 17.50-18.40				
19.00 20.00		SALA 3 <b>PILATES 18.40-19.30</b>	SALA2 <b>NOVITA' PILOXING® 18.40-19.30</b>		SALA2 <b>PILATES BARRE 18.40-19.30</b>	SALA1 IN FORMA TONIFICAZ 18.10-19.00
	SALA2 <b>NOVITA' PILOXING® 19.40-20.30</b>	SALA 2 <b>PILATES 19.40-20.30</b>	SALA1 FUNCTIONAL TRAINING 18.50-19.40		SALA2 <b>PILATES 19.30-20.20</b>	SALA1 TONIC STEP 19.10-20.00
20.00 21.00	SALA2 ZUMBA® 20.30-21.20	SALA 2 <b>PILATES 20.30-21.20</b>	SALA 3 <b>YOGA 19.30-20.30</b>	SALA1 BRUCIA GRASSI 20.00-20.50	SALA2 <b>PILATES 20.20-21.10</b>	
21.00 22.00	SALA 3 <b>TAI CHI 19:45-20:45</b>	SALA1 <b>NOVITA' FREE UP SILENT 19.40-20.30</b>	SALA1 ZUMBA® SILENT 19.40-20.30	SALA1 G.A.G. 20.50-21.40		SALA 3 <b>TAI CHI 19:45-20:45</b>
		SALA1 G.A.G 20.30-21.20	SALA1 TONIC STEP 20.30-21.20			

Vi ricordiamo di segnalare al personale alla prima lezione eventuali patologie o problemi che potrebbero in qualche modo limitare o condizionare la vostra attività in palestra.

## FITNESS FOR TEEN (ragazzi dai 12 ai 17 anni) **novità**

ABBONAMENTO TEENAGERS 85.00 EURO 2 volte A BIMESTRE

MERCOLEDI'	SECONDO GIORNO
<b>PALESTRA FUNCTIONAL TRAINING FOR KIDS 18.00-18.50</b>	<b>A SCELTA TRA I CORSI FITNESS PALESTRA</b>

### COLISSEUM IN... MOVIMENTO

La Cooperativa Sociale Colisseum – Dimensione Movimento si è costituita nel 1990 a Como ed è formata da Laureati in Scienze Motorie, Terapisti della Riabilitazione, Psicomotricisti, Educatori, Psicologi.

A Como la Cooperativa Sociale Colisseum opera presso il Centro Diurno per Disabili di via del Dos, dove dal 1996 propone una serie di servizi che vanno dal recupero funzionale alle attività di prevenzione e per il mantenimento dello stato di benessere psicofisico. Tra le attività di punta si distinguono il Babysplash®, ovvero l'acquaticità neonatale e per l'infanzia, la riabilitazione sia in piscina che in palestra, le attività di ginnastica artistica e danza per bambini e ragazzi.

Da novembre 2015 a Cantù è aperta la nostra nuova struttura "Colisseum Village": piscina, palestre, ambulatori, per offrire tutti i servizi già attivi e crearne di nuovi.

### ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

- È obbligatorio presentare un certificato medico di buona salute con validità annuale entro l'inizio delle lezioni. In caso di patologie e particolari problematiche è sempre utile avvisare l'insegnante durante la prima lezione.
- Per l'abbigliamento e le regole di comportamento in palestra e negli spogliatoi vedere regolamento affisso.
- Gli abbonamenti Fitness partono il 1° del mese. In caso di rinnovo il posto è garantito se l'iscrizione è confermata saldando la quota entro il giorno 20 del mese in cui l'abbonamento è in scadenza. Per tutti gli altri Corsi Special il posto è garantito sempre con la conferma prima della scadenza dello stesso.
- Chi non è in regola con il pagamento dell'abbonamento, o di altro titolo valido per l'ingresso, non può accedere alle lezioni.
- In caso di rinuncia da parte dell'iscritto, non sarà restituita la quota versata, quale che sia la causa della rinuncia.
- Non è consentito fare fotografie e l'utilizzo delle telecamere se non autorizzati.
- Per la sede di Cantù è necessario passare il badge fornito gratuitamente all'atto dell'iscrizione, sull'apposito lettore sito in segreteria in entrata. In caso di smarrimento il rifacimento del badge avrà un costo di 5,00 euro.
- Bisogna prendere visione del regolamento completo affisso nelle segreterie. Non è possibile invocare l'ignoranza.
- Il parcheggio è incustodito, la direzione declina ogni responsabilità in merito ad eventuali danni arrecati ai veicoli.

### SOSPENSIONI LEZIONI PER FESTIVITÀ

Venerdì 1 e 2 novembre 2019

Domenica 8 dicembre 2019

**Vacanze di Natale:** dal lunedì 23 dicembre al 6 gennaio 2020 (compresi)

**Vacanze di Pasqua:** dal 12 aprile al 13 aprile 2020 (compresi)

Sabato 25 aprile 2020

Venerdì 1 maggio 2020

Martedì 2 giugno 2020

**WWW.COLISSEUM.IT**