

PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 20.00					
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)	€ 8.00					
SETTEMBRE PROVE GRATUITE						
LEZIONE SINGOLA FITNESS	€ 10.00					
LEZIONE SINGOLA PILATES	€ 13.00					
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (validità 3 mesi, solo fitness)	€ 72.50					
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi, solo pilates)	€ 98.00					
FITNESS:						
GINNASTICA DOLCE E STRETCHING - IN FORMA... TONIFICAZIONE - ZUMBA - WELLDANCE						
LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*	6MESI**
1 VOLTA	€ 29.00	€ 51.00	€ 74.00	€ 98.00	€ 116.00	€ 139.00
2 VOLTE	€ 46.00	€ 85.00	€ 120.00	€ 160.00	€ 180.00	€ 212.00
PILATES						
LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*	6MESI**
1 VOLTA	€ 47.50	€ 86.00	€ 123.00	€ 160.00	€ 190.00	€ 228.00
2 VOLTE	€ 78.00	€ 149.00	€ 207.00	€ 275.00	€ 326.00	€ 390.00

*abbonamento 5 mesi acquistabile solo per il periodo febbraio-giugno o marzo-luglio

**abbonamento 6 mesi acquistabile solo per il periodo gennaio-giugno o febbraio-luglio

ALTRI CORSI	FREQUENZA	SINGOLE	1 MESE	2 MESI	3 MESI
GINNASTICA MEDICA ADATTATA	1 V A SETT.	_____	€ 58.47	_____	_____
	2 V A SETT.	_____	€ 116.93	_____	_____
GINNASTICA PER IL BENESSERE	1 V A SETT.	€ 10.00	€ 26.00	€ 44.00	€ 60.00
YOGA	1 V A SETT.	€ 13.00	€ 49.00	€ 89.00	€ 128.00
	2 V A SETT.		€ 82,00	€ 150,00	€ 215,00
BALLI DI GRUPPO COUNTRY LINE	1 LEZ 2 LEZ PROMO	_____	_____	_____	€ 120.00
DANZA MODERN/CONTEMP.	1 V A SETT.	_____	_____	_____	€ 120.00
	2 V A SETT.	_____	_____	_____	€ 210.00

ORARI APERTURA SEGRETERIA - VIA DEL DOS N. 3 COMO

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 21.45

Sabato dalle 09.00 alle 18.00 e Domenica dalle 9.15 alle 11.45

Telefono: 031/522483 - cell. 348/4652798

e-mail: segreteriaavdd@colisseum.it

www.colisseum.it - www.babysplash.org

facebook: www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum, twitter: @copcolisseum, youtube: coopcolisse



ATTIVITÀ PALESTRA CORSI PER ADULTI COMO 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.

GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 🍏: corso a bassa intensità, adatto a tutti coloro che vogliono prevenire problemi articolari e migliorare l'elasticità muscolare di tutto il 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. Molto importante per migliorare il controllo della postura e dell'equilibrio.

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

GINNASTICA PER IL BENESSERE 🍏: corso di ginnastica dolce per dolori muscolo-scheletrici, tenuto da personale qualificato e specializzato.

GINNASTICA MEDICA ADATTATA 🍏: attività motoria personalizzata in piccolissimi gruppi che, tenendo conto delle specificità individuali, propone esercizi adatti ad ogni singola esigenza o patologia.

TONIFICAZIONE

BRUCIA GRASSI 🍏🍏🍏: corso specifico per diminuire la 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.

CARDIOFITNESS

WELLDANCE® 🍏🍏: corso di fitness su base musicale ispirata al ballo con una piena fusione tra passi di danza classica, jazz e hip hop. Attività allegra e divertente per tonificare, in grado di far ballare anche chi non ha mai preso lezioni di danza.

ZUMBA® 🍏🍏🍏: lezione di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico.

DANZA E BALLI

DANZA MODERNA E CONTEMPORANEA: corso finalizzato alla scoperta del proprio corpo attraverso i movimenti base della danza moderna, costruendo semplici coreografie su ritmi coinvolgenti.

BALLI DI GRUPPO - COUNTRY

FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ARANCIONE PILATES 12.15-13.05		ARANCIONE YOGA 12.30-13.30			ARANCIONE YOGA 9.30-10.30
			VERDE GINN. PER IL BENESSERE 16.00-16.50		
	VERDE PILATES 19.10-20.00		VERDE PILATES 18.10-19.00		
	VERDE IN... FORMA 20.00-20.50		VERDE GINN. DOLCE STRETCHING 19.10-20.00		
	ARANCIONE PILATES INTER./AVANZ. 20.10-21.00		ARANCIONE IN... FORMA 20.00-20.50	ARANCIONE YOGA 19.30-20.30	
ARANCIONE YOGA 21.00-22.00	ARANCIONE PILATES 21.00-21.50	NOVITA' PAL. VERDE WELLDANCE® 20.30-21.20 Da definire	ARANCIONE PILATES 21.00-21.50	VERDE ZUMBA® 20.30 21.20	

DANZA E BALLI

LUNEDÌ	MARTEDI	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
ARANCIONE DANZA MODERN/CONTEMP. ADULTI 20.30-21.45		ARANCIONE DANZA MODERN/CONTEMP. ADULTI 20.30-21.45	BALLI DI GRUPPO 20.00-21.00	
			COUNTRY LINE 21.00-22.00	

WWW.COLISSEUM.IT

WWW.BABYSPLASH.ORG

GINNASTICA ADATTATA CORRETTIVA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
GINN. ADATTATA 9.45-10.45 10.45-11.45	GINN. ADATTATA 9.00-10.00 10.00-11.00 11.00-12.00		GINN. ADATTATA 9.00-10.00 10.00-11.00 11.00-12.00
	GINN. ADATTATA 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00	GINN. ADATTATA 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00	GINN. ADATTATA 16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00

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. Mentre per il recupero funzionale, in alternativa, è ritenuta valida un'impegnativa medica. 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.
- Bisogna prendere visione del regolamento completo affisso nelle segreterie. Non è possibile invocarne l'ignoranza.
- Il parcheggio è incustodito, la direzione declina ogni responsabilità in merito ad eventuali danni arrecati ai veicoli.

CHIUSURE PER FESTIVITÀ CORSI ADULTI

Venerdì 1 e 2 novembre 2019

Domenica 8 dicembre 2019

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

Vacanze di Pasqua: domenica 12 e lunedì 13 aprile 2020

Sabato 25 aprile 2020

Venerdì 1 maggio 2020

Martedì 2 giugno 2020