

PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	20.00 €
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)	8.00 €
LEZIONE SINGOLA	14.00 €
NUOTO LIBERO	7.00 €
PACCHETTO NUOTO LIBERO 10 INGRESSI (VALIDITÀ 4 MESI)	64.00 €
PACCHETTO 8 INGRESSI (VALIDITÀ 3 MESI, SOLO FITNESS)	100.00 €
TESSERA TURNISTI 8 INGRESSI (VALIDITÀ 3 MESI, SOLO FITNESS)	90.00 €
TESSERA TURNISTI 16 INGRESSI (VALIDITÀ 4 MESI, SOLO FITNESS)	169.00 €
SCONTO SULL'ABBONAMENTO PER PERSONE OVER 60	10% DI SCONTO

ABBONAMENTI ACQUAFITNESS, ACQUA FITNESS LIGHT, ACQUASOFT, ACQUA G.A.G., HYDROGAG, ACQUABIKE, BRUCIA GRASSI SPLASH, CORSO PER GESTANTI, ACQUAPILATES, NUOTO N.I.P.

LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI SPECIAL*	6 MESI SPECIAL**	ANNUALE SPECIAL***
1 VOLTA	€ 44.00	€ 84.00	€ 122.00	€ 159.00	€ 185.00	€ 222.00	€ 390.00
2 VOLTE	€ 84.00	€ 159.00	€ 217.00	€ 278.00	€ 325.00	€ 390.00	€ 686.00
3 VOLTE	€ 122.00	€ 217.00	€ 289.00	€ 361.00	€ 410.00	€ 490.00	€ 865.00

ABBONAMENTI ACQUANTALGIC@, FOBICI

LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI SPECIAL*	6 MESI SPECIAL**	ANNUALE SPECIAL***
1 VOLTA	€ 52.00	€ 96.00	€ 134.00	€ 164.00	€ 192.00	€ 229.00	€ 405.00
2 VOLTE	€ 96.00	€ 164.00	€ 232.00	€ 305.00	€ 360.00	€ 432.00	€ 760.00
3 VOLTE	€ 134.00	€ 232.00	€ 335.00	€ 445.00	€ 525.00	€ 630.00	€ 1.140.00

*abbonamento 5 MESI SPECIAL acquistabile solo per il periodo settembre-gennaio, febbraio-giugno o marzo-luglio
 **abbonamento 6 MESI SPECIAL acquistabile solo per il periodo settembre-febbraio, gennaio-giugno o febbraio-luglio
 ***abbonamento ANNUALE SPECIAL acquistabile solo per il periodo settembre-luglio

SUGLI ABBONAMENTI SPECIAL I RECUPERI SONO ILLIMITATI

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

Mail: segreteria@colisseum.it

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



ATTIVITÀ IN PISCINA ADULTI CANTÙ 2019-2020

BENESSERE PSICOFISICO

ACQUASOFT: ❤️ attività dai ritmi blandi adatta a tutte le età.

ACQUANTALGIC@: ❤️ attività volta ad alleviare e a prevenire il mal di schiena comune.

CORSO PER GESTANTI: ❤️ attività in acqua rivolta alle mamme in dolce attesa.

ACQUAPILATES: ❤️❤️ attività volta al miglioramento posturale e della percezione del proprio corpo, tramite esercizi di allungamento e rafforzamento muscolare.

CARDIO E TONIFICAZIONE

Novità HYDROG.A.G.: ❤️❤️❤️ allenamento di tonificazione ad alto-medio impatto con l'obiettivo di tonificare gambe, addominali e glutei, che prevede una parte di lavoro a corpo libero o con piccoli attrezzi e una parte con la bike.

Novità BRUCIA GRASSI SPLASH: ❤️❤️❤️ corso mirato all'attivazione del metabolismo dei grassi, e all'aumento del tono muscolare.

ACQUAFITNESS: ❤️❤️❤️ attività divertente e dinamica ad alto impegno muscolare e cardiovascolare.

ACQUA G.A.G.: ❤️❤️❤️ attività coinvolgente mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.

ACQUABIKE: ❤️❤️❤️ attività divertente e stimolante, volta al miglioramento della resistenza e della forza muscolare, combinata ad un alto impegno cardio vascolare.

CORSI DI NUOTO ADULTI

NUOTO FOBICI: ❤️ corso di nuoto per chi ha paura dell'acqua o per chi desidera imparare a nuotare.

NUOTO N.I.P.: ❤️ (NUOTO IN PROGRESS): corso di perfezionamento al nuoto per adulti.

NUOTO LIBERO: su prenotazione

❤️ intensità bassa ❤️❤️ intensità media ❤️❤️❤️ intensità elevata ❤️❤️❤️❤️ intensità molto elevata

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 acqua.

ORARI CORSI

POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

ORARI NUOTO LIBERO

NUOTO LIBERO		
LUNEDI 7.30- 8.30	GIOVEDI 7.45 - 9.15 11.30-12.15	VENERDI 11.00 -12.00

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 abbiamo aperto la nostra nuova struttura "Colisseum Village": piscina, palestre, ambulatori, per offrire tutti i servizi già attivi e crearne di nuovi.

L'acqua è un elemento che permette di raggiungere quiete, rilassamento e benessere psicofisico. L'attività motoria svolta in piscina ha peculiarità diverse da quella eseguita in ambiente terrestre: il corpo immerso in acqua diventa più leggero liberandosi dei vincoli della forza di gravità, per tale motivo i movimenti sono più liberi e ampi e l'intervento muscolare è modificato. L'esercizio in acqua è tonificante e l'impatto sulle articolazioni è ridotto. La tipologia dei corsi proposti si basa sulle caratteristiche di bassa e media profondità della vasca, il che permette a chiunque, compreso chi non sa nuotare, di frequentare le nostre attività. La temperatura dell'acqua e dell'ambiente sono estremamente confortevoli, questo consente di esercitarsi senza il rischio di soffrire il freddo. Il nostro personale qualificato e specializzato sarà lieto di accogliervi in piscina. La nostra struttura vi offre: spogliatoi confortevoli con **docce e phon gratuiti**, **armadietti** con chiavi. Adiacente all'ingresso è posto un **ampio parcheggio gratuito**.

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

- È obbligatorio presentare un certificato medico di buona salute con validità annuale entro l'inizio delle lezioni.
- Per l'abbigliamento e le regole di comportamento in vasca e negli spogliatoi vedere regolamento affisso.
- Gli abbonamenti 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.
- 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.

AM	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
07:00 08:00		ACQUAFITNESS 7.45-8.30		ACQUASOFT 7.45-8.30	SABATO ACQUANTALGIC@ 8.35-9.20
08.00 09.00	NUOTO ADULTI/ NIP 8.30-9.15	ACQUANTALGIC@ 8.30-9.15		NUOTO ADULTI/ FOBICO 8.30-9.15	ACQUANTALGIC@ 8.45-9.30
09:00 10:00	NUOTO ADULTI/ FOBICO 9.15-10.00	ACQUASOFT 9.15-10.00	ACQUAFITNESS LIGHT 9.30-10.15	ACQUANTALGIC@ 9.15-10.00	ACQUAFITNESS LIGHT 9.30-10.15
10.00 11.00		ACQUAFITNESS 10.00-10.45		ACQUAFITNESS 10.00-10.45	ACQUASOFT 10.15-11.00
10.45 11.30		ACQUASOFT 10.45-11.30		ACQUASOFT 10.45-11.30	
11.00 12.00	ACQUASOFT 11.00-11.45			NUOTO FOBICO/NIP 11.30-12.15	NUOTO IN PROGRESS 11.00-11.45
PAUSA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
12.00 13.00	ACQUAPILATES 11.45-12.30	ACQUAFITNESS 12.15-13.00	ACQUAGAG 12.00-12.45	ACQUAFITNESS LIGHT 12.15-13.00	ACQUAPILATES 12.00-12.45
13.00 14.00	ACQUABIKE 12.45-13.30	BRUCIA GRASSI SPLASH 13.00-13.45	ACQUAFITNESS 12.45-13.30		ACQUAFITNESS 12.45-13.30
	HYDROGAG (BIKE+GAG) 13.30-14.15		HYDROGAG (BIKE+GAG) 13.30-14.15		HYDROGAG (BIKE+GAG) 13.45-14.30
PM	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
14.00 15.00	CORSO PER GESTANTI/ ACQUASOFT 14.45-15.30		ACQUASOFT 14.45-15.30	CORSO PER GESTANTI 14.00-14.45	ACQUABIKE 14.30-15.15
15:00 16:00				ACQUANTALGIC@ 14.45-15.30	
SERA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
19.00 20.00	ACQUAFITNESS 19.15-20.00	ACQUAFITNESS 18.45-19.30	NUOTO ADULTI FOBICO E NIP 19.00-19.45	ACQUAFITNESS 19.15-20.00	ACQUAFITNESS 19.00-19.45
20.00 21.00	ACQUA G.A.G. 20.00-20.45	NUOTO IN PROGRESS 19.30-20.15	ACQUAFITNESS 19.45-20.30	NUOTO IN PROGRESS 20.00-20.45	BRUCIAGRASSI SPLASH 19.45-20.30
			ACQUAGAG 20.30-21.15		
21.00 22.00	HYDROGAG (BIKE+GAG) 20.45-21.30	NUOTO ADULTI/ FOBICO 20.15-21.00	ACQUABIKE 21.15-22.00	NUOTO ADULTI/ FOBICO 20.45-21.30	ACQUABIKE 20.30-21.15

- Bisogna prendere visione del regolamento completo affisso nelle segreterie. Non è possibile invocare l'ignoranza.

WWW.COLISSEUM.IT