

## PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE								20.00 €
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)								8.00 €
LEZIONE SINGOLA CORSI FITNESS, ACQUA SOFT, NIP								13.00 €
LEZIONE SINGOLA FOBICO, ACQUANTALGIC@								14.00 €
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (VALIDITÀ 3 MESI)								90.00 €
TESSERA TURNISTI 8 INGRESSI (VALIDITÀ 3 MESI, SOLO FITNESS)								84.00 €
TESSERA TURNISTI 16 INGRESSI (VALIDITÀ 4 MESI, SOLO FITNESS)								154.00 €
<b>ABBONAMENTI ACQUAFITNESS, ACQUASOFT, G.A.G., NUOTO N.I.P., ACQUAJUMP, BIKE &amp; TREKKING, ACQUATRaining, CORSO PER GESTANTI, IN FORMA CAMMINANDO, ACQUASTRONG, ACQUA BIKE&amp;GAG</b>								
LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI SPECIAL*	6 MESI SPECIAL**	ANNUALE SPECIAL	
1 VOLTA	€ 41.00	€ 78.00	€ 113.00	€ 147.00	€ 170.00	€ 204.00	€ 360.00	
2 VOLTE	€ 78.00	€ 147.00	€ 200.00	€ 255.00	€ 300.00	€ 360.00	€ 635.00	
OPEN☀	€ 113.00	€ 200.00	€ 266.00	€ 330.00	€ 394.00	€ 472.00	€ 830.00	
<b>ABBONAMENTI ACQUANTALGIC@, FOBICO</b>								
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	€ 400.00	
2 VOLTE	€ 96.00	€ 164.00	€ 232.00	€ 305.00	€ 360.00	€ 432.00	€ 765.00	

È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO

\* 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

SU TUTTI GLI ABBONAMENTI SPECIAL I RECUPERI SONO ILLIMITATI

☀ **PROMO OPEN** SE ACQUISTI UN ABBONAMENTO DI FITNESS OPEN AVRAI LA POSSIBILITA' DI AVERE RECUPERI ILLIMITATI MA ANCHE LEZIONI ILLIMITATE! Per info e regolamento rivolgersi in segreteria

**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 - domenica dalle 9.15 alle 11.45

**Telefono: 031/522483 - cell. 348/4652798**

e-mail: [segreteriaavdd@colisseum.it](mailto:segreteriaavdd@colisseum.it)

[www.colisseum.it](http://www.colisseum.it) - [www.babysplash.org](http://www.babysplash.org)

facebook: [www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum](https://www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum), twitter: @copcolisseum, youtube: coopcolisse



## ATTIVITÀ IN PISCINA PER ADULTI COMO 2019-2020



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 delle vasche, 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 struttura vi offre: spogliatoi confortevoli con **docce e phon gratuiti, armadietti** con chiavi. Adiacente all'ingresso è posto un **ampio parcheggio gratuito**. Nel desiderio di soddisfare le molteplici esigenze dell'utenza, abbiamo differenziato i nostri corsi in diverse tipologie:

- **ACQUASTRONG:** attività ad elevata intensità basata su protocolli di ultima generazione, per portare il fisico ad un livello di allenamento superiore ❤️❤️❤️❤️
- **ACQUA TRAINING:** corso innovativo ad alta intensità con l'utilizzo di piccoli attrezzi per allenare tutto il corpo ❤️❤️❤️❤️
- **ACQUAJUMP:** attività aerobica svolta con l'ausilio di un mini-trampolino elastico ❤️❤️❤️
- **ACQUAFITNESS:** attività motoria a elevato impegno muscolare e cardiovascolare ❤️❤️❤️
- **BIKE&TREKKING:** attività svolta a ritmo di musica effettuando esercizi di tonificazione sulla bike e sul tappeto ❤️❤️❤️
- **G.A.G.:** attività di tonificazione per gambe, addominali, glutei ❤️❤️❤️
- **ACQUA BIKE&GAG:** 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 piccoli attrezzi e una parte con la bike ❤️❤️❤️
- **IN FORMA CAMMINANDO:** attività che ti consente di correre e camminare in acqua riducendo l'influenza del peso corporeo e le conseguenti sollecitazioni articolari ❤️❤️
- **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 NUOTO FOBICO:** corso di nuoto per chi ha paura dell'acqua ❤️
- **NUOTO NIP:(nuoto in progress):** corso di perfezionamento al nuoto per adulti. ❤️
- **GESTANTI:** attività in acqua rivolta alle mamme in dolce attesa ❤️  
 ❤️ intensità bassa      ❤️❤️ media      ❤️❤️❤️ elevata      ❤️❤️❤️❤️ 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.

## VASCA GRANDE

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
08.10-08.50	ACQUANTALGIC@	ACQUANTALGIC@	ACQUANTALGIC@	ACQUANTALGIC@	_____
08.50-09.30	ACQUANTALGIC@	ACQUANTALGIC@	ACQUANTALGIC@	ACQUANTALGIC@	ACQUANTALGIC@ venerdì e sabato
<b>PAUSA PRANZO</b>					
11.50-12.30	_____	IN FORMA CAMMINANDO	IN FORMA CAMMINANDO 11.20-12.00	_____	IN FORMA CAMMINANDO
12.00-12.45	ACQUAFITNESS	_____	ACQUASOFT 12.00-12.40	ACQUAFITNESS	_____
12.30-13.15	_____	ACQUAFITNESS	_____	_____	ACQUAFITNESS
12.45-13.30	ACQUASTRONG	_____	BIKE & TREKKING	ACQUAFITNESS	_____
13.15-14.00	_____	CORSO PER GESTANTI	_____	_____	ACQUASOFT 13.15-13.55
13.30-14.15	ACQUA BIKE&GAG	_____	ACQUASTRONG	ACQUAFITNESS	_____
14.00-14.40	_____	ACQUASOFT	_____	_____	ACQUASOFT
14.15-14.55	CORSO NUOTO FOBICO E NIP	_____	_____	FOBICO E NIP	_____
14.40-15.20	_____	CORSO NUOTO FOBICO E NIP	_____	_____	CORSO NUOTO FOBICO E NIP
15.20-16.00	_____	ACQUASOFT	_____	_____	_____
<b>SERA</b>					
19.15-20.00	_____	CORSO NUOTO FOBICO E NIP 19.10-19.50	ACQUAFITNESS	_____	_____
20.00-20.45	ACQUAFITNESS	_____	ACQUASTRONG	_____	ACQUAFITNESS
20.45-21.30	BIKE & TREKKING	_____	BIKE & TREKKING	_____	CORSO NUOTO FOBICO E NIP 20.45-21.25

## VASCA PICCOLA

<b>SERA</b>					
orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
18.30-19.15	G.A.G.	G.A.G.	G.A.G.	ACQUA TRAINING	G.A.G.
19.15-20.00	G.A.G.	G.A.G.	ACQUA TRAINING	G.A.G.	ACQUA TRAINING
20.00-20.45	ACQUA JUMP	G.A.G.	G.A.G.	ACQUA JUMP	G.A.G.

### COLISSEUM IN... MOVIMENTO

La Cooperativa Sociale "Coliseum – 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 Coliseum 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 "Coliseum 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.
- 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.
- Bisogna prendere visione del regolamento completo affisso nelle segreterie. Non è possibile invocare l'ignoranza.