

# PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 20.00					
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)	€ 8.00					
<b>SETTEMBRE PROVE GRATUITE</b>						
LEZIONE SINGOLA FITNESS	€ 10.00					
LEZIONE SINGOLA PILATES	€ 13.00					
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (validità 3 mesi, solo <b>fitness</b> )	€ 72.50					
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi, solo <b>pilates</b> )	€ 98.00					
<b>FITNESS:</b>						
<b>GINNASTICA DOLCE E STRETCHING - IN FORMA... TONIFICAZIONE - ZUMBA - BRUCIAGRASSI - PILOXING</b>						
LEZIONI A SETT.	<b>1 MESE</b>	<b>2 MESI</b>	<b>3 MESI</b>	<b>4 MESI</b>	<b>5 MESI*</b>	<b>6MESI**</b>
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
<b>PILATES</b>						
LEZIONI A SETT.	<b>1 MESE</b>	<b>2 MESI</b>	<b>3 MESI</b>	<b>4 MESI</b>	<b>5 MESI*</b>	<b>6MESI**</b>
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 SPECIAL acquistabile solo per i periodi settembre-gennaio, febbraio-giugno o marzo-luglio

\*\* abbonamento 6 MESI SPECIAL acquistabile solo per i periodi settembre-febbraio, gennaio-giugno o febbraio-luglio

ALTRI CORSI	FREQUENZA	SINGOLE	1 MESE	2 MESI	3 MESI
<b>GINNASTICA MEDICA ADATTATA</b>	1 V A SETT.	_____	<b>€ 58.47</b>	_____	_____
	2 V A SETT.	_____	<b>€ 116.93</b>	_____	_____
GINNASTICA PER IL BENESSERE	1 V A SETT.	€ 10.00	€ 26.00	€ 44.00	€ 60.00
<b>YOGA</b>	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

## 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](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 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 per l'allungamento muscolare, il miglioramento della respirazione e in tutti i casi di dolori che derivano da posture scorrette.

**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** 🍷🍷: corso 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 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

**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.

**NOVITÀ PILOXING®** 🍷🍷🍷: divertente corso di fitness che fonde Pilates, Boxe e Danza. Allenamento coinvolgente, intenso e tonificante, migliora anche equilibrio e postura.

## DANZA E BALLI

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

**BALLI DI GRUPPO - COUNTRY**

## FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ARANCIONE <b>PILATES</b> 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 <b>PILATES</b> 19.10-20.00		VERDE <b>PILATES</b> 18.10-19.00		
	VERDE IN... FORMA 20.00-20.50		VERDE GINN. DOLCE STRETCHING 19.10-20.00	ARANCIONE YOGA 19.00-20.00	
	ARANCIONE <b>PILATES</b> INT/AVANZ 20.10-21.00		ARANCIONE IN... FORMA 20.00-20.50	ARANCIONE YOGA 20.15-21.15	
	ARANCIONE <b>PILATES</b> 21.00-21.50	VERDE BRUCIA GRASSI 20.30-21.20	ARANCIONE <b>PILATES</b> 21.00-21.50	VERDE ZUMBA® 20.30 21.20	
	NOVITÀ VERDE POLOXING® 20.50-21.40				

## DANZA E BALLI

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

## 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

**Vacanze di Natale:** dal 24 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