

PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 20.00
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)	€ 8.00
LEZIONE SINGOLA FITNESS	€ 10.00
LEZIONE SINGOLA PILATES	€ 14.00
PACCHETTO 8 INGRESSI (validità 3 mesi, solo fitness)	DA DEFINIRE
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi) NOVITA'	DA DEFINIRE
SCONTO SULL'ABBONAMENTO PER PERSONE OVER 60 (esclusi i corsi special e non cumulabile con altri sconti)	10% DI SCONTO

GINNASTICA DOLCE E STRETCHING - POSTURAL GYM

IN FORMA..TONIFICAZIONE - TONIFICAZIONE E STRETCHING - G.A.G. - FUNCTIONAL TRAINING - STRONG BY ZUMBA® - BRUCIA GRASSI - TONIC STEP - PILOXING®

FREQ.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*
1 V. A SETT	€ 35.00	€ 64.00	€ 92.00	€ 122.00	€ 142.00
2 V. A SETT	€ 60.00	€ 106.00	€ 148.00	€ 192.00	€ 228.00
3 V. A SETT	€ 92.00	€ 148.00	€ 218.00	€ 290.00	€ 340.00

PILATES

FREQ.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*
1 V. A SETT	€ 50.00	€ 95,00	€ 136.00	€ 176.00	€ 208.00
2 V. A SETT	€ 85.00	€ 160.00	€ 225.00	€ 288.00	€ 340.00
3V. A SETT	€ 114.00	€ 225.00	€ 322.00	€ 425.00	€ 500.00

* abbonamento 5 mesi special acquistabile solo per il periodo settembre/gennaio, febbraio/giugno, marzo/luglio
SUGLI ABBONAMENTI SPECIAL I RECUPERI SONO ILLIMITATI PREVIA DISPONIBILITA' (i recuperi potranno essere effettuati anche sui corsi fitness piscina residenziali e online).

CORSI SPECIAL	FREQUENZA	SINGOLE		3 MESI	
YOGA	1 V. A SETT.	€ 14.00	————	€ 125.00	OTT.NOV.DIC GENN.FEBB.MAR APR.MAG
TAI CHI	1 V. A SETT.	€ 14.00	————	€ 125.00	OTT.NOV.DIC GENN.FEBB.MAR APR.MAG.GIU

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

ABBONAMENTO TEENAGERS 85.00 EURO 2 volte A BIMESTRE

INIZIO ATTIVITA' DA LUNEDI 07 SETTEMBRE 2020

ISCRIZIONI APERTE DA LUNEDI 31 AGOSTO 2020

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 19.00 - Domenica dalle 9.15 alle 12.30

Telefono: 031/4475510 Cell: 340/4935912

Fax: 031/4490464 - Mail: segreteria@colisseum.it

www.colisseum.it, www.babysplash.org www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum-Colissem
Colisseum Village Cantù-twitter: @copcolisseum - youtube: coopcolisseum



ATTIVITÀ PALESTRA ADULTI CANTÙ 2020-2021



NORME IGIENICHE COVID-19

- In presenza di sintomi influenzali quali febbre, tosse o raffreddore si raccomanda di rimanere a casa. Rispettare l'orario come indicato da planning, non sono ammessi anticipi né ritardi. All'ingresso verrà misurata la temperatura corporea; se questa è superiore o uguale a 37,5° non si potrà accedere alla struttura per partecipare alle lezioni.
- Igienizzarsi le mani con una soluzione idroalcolica messa a disposizione che troverete all'ingresso.
- L'utilizzo della mascherina è **OBBLIGATORIO** fino all'inizio dell'allenamento e una volta terminato, la mascherina andrà riposta in un sacchetto apposito.
- **Obbligatorio presentarsi già cambiati ad eccezione delle scarpe** (è necessario l'utilizzo di calzature adatte per allenamento con suola pulita). Cambiarsi le scarpe nelle zone indicate, riporle insieme agli effetti personali dentro una sacchetta da lasciare nella propria postazione designata o all'interno della propria borsa, che andrà riposta nell'armadietto.
- EVITARE il contatto fisico con altre persone e MANTENERE la distanza di sicurezza raccomandata di 1 metro. Non creare assembramenti ed è vietato sostare nelle aree comuni.
- **Durante l'allenamento è necessario avere con se un asciugamano e un proprio tappetino.**
- Per l'intera durata dell'allenamento bisogna rimanere nel proprio spazio delineato dagli appositi segnali, nel caso di necessità informare il proprio istruttore.
- Al termine dell'allenamento, cambiarsi le scarpe negli appositi spazi e recarsi verso l'uscita indicata.
- L'ingresso negli spogliatoi è consentito a 5 persone alla volta. L'utilizzo delle docce è autorizzato SOLO in caso di ESTREMA NECESSITÀ (quali esigenze lavorative) per un tempo massimo di 5 minuti.
- Tutti gli effetti personali devono essere riposti all'interno delle proprie borse. Sempre in caso di necessità, è consentito l'utilizzo del bagno ricordandosi l'igienizzazione al termine dell'uso e di lavarsi accuratamente le mani.
- **Per partecipare alle lezioni sarà obbligatoria la prenotazione** telefonicamente o via mail presso la segreteria oltre ad essere in regola con l'abbonamento.

ARRIVARE SEMPRE 10 MINUTI PRIMA DELLA LEZIONE ED USCIRE DALLA STRUTTURA ENTRO 10 MINUTI SUCCESSIVI DELLA LEZIONE, RISPETTARE LA MASSIMA PUNTUALITA'

Per tutti gli accessi sarà necessario avere con sé l'AUTODICHIARAZIONE E IL REGOLAMENTO stampati e firmati per non creare ritardi sull'inizio del corso, li potete trovare sul nostro sito da scaricare www.colisseum.it

SETTEMBRE 2020

CORSI GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
08.00 09.00						
09.00 10.00		PILATES BASE 9.00-09.50	SALA 3 YOGA 9.00-10.00	NOVITA' PILOXING® 9.30-10.20	TONIFICAZIONE E STRETCHING 9.30-10.20	
10.00 11.00	G.A.G 10.30-11.20	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 10.10-11.00			PILATES 10:30-11:20	PILATES 10:00-10:50
11.00 12.00				POSTURAL GYM 11.10-12.00		TONIFICAZ. E STRETCHING 11.00-11.50
PAUSA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	
12.00 13.00			SALA 2 PILATES 12.40-13.30	BRUCIA GRASSI 12.00-12.50		
13.00 14.00						
14.00						
PM	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	
18.00 19.00		SALA 2 POSTURAL GYM 17.50-18.40				
19.00 20.00		SALA 2 PILATES BASE 18.40-19.30	SALA1 FUNCTIONAL TRAINING 18.50-19.40		SALA2 PILATES OPEN 18.40-19.30	SALA1 IN FORMA TONIFICAZ 18.10-19.00
		SALA 1 PILATES OPEN 19.40-20.30	SALA 3 YOGA 19.40-20.40		SALA2 PILATES OPEN 19.40-20.30	SALA1 PILOXING® 19.10-20.00
20.00 21.00			SALA1 ZUMBA® SILENT 19.40-20.30	SALA1 BRUCIA GRASSI 19.45-20.35		SALA2 TONIC STEP 20.10-20.00
21.00 22.00	SALA 3 TAI CHI 20:30-21:30	SALA1 G.A.G 20.40-21.30	SALA1 PILOXING® 20.30-21.20	SALA1 NOVITA' STRONG BY ZUMBA® 20.35-21.25		

Arrivare sempre 10 minuti prima dell'inizio del corso, **rispettare la massima puntualità**, rispettare sempre la distanza di sicurezza

PER ACCEDERE NELLE PALESTRE SARA' NECESSARIO AVERE SEMPRE LE SCARPE PULITE DI RICAMBIO DA RIPORRE ALL' INTERNO DEGLI ZAINI E NEGLI APPOSITI ARMADIETTI.

Portare sempre un tappetino personale

www.colisseum.it

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

MERCOLEDI'	SECONDO GIORNO
PALESTRA CIRCUIT TRAINING FOR KIDS 18.00-18.50	A SCELTA TRA I CORSI FITNESS PALESTRA

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.

ATTIVITA'

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.

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.

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.

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

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

NOVITA STRONG BYZUMBA® 🍷🍷🍷🍷: consiste in esercizi a intervalli ad alta intensità e a ritmo di musica.

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

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