

## 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)	€ 90.00
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi) <b>NOVITA'</b>	€ 100.00
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	2 MESI	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) <b>novità</b>	2 V. A SETT	_____	€ 90.00	_____	
	1 V. A SETT	_____	€ 50.00	_____	

È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO

**PER LE ISCRIZIONI E' NECESSARIO FISSARE UN APPUNTAMENTO TELEFONICO CON LA SEGRETERIA**

**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](mailto:segreteria@colisseum.it)

[www.colisseum.it](http://www.colisseum.it), [www.babysplash.org](http://www.babysplash.org) [www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum-Colisseum](http://www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum-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.
- Sarà **obbligatorio l'uso del BADGE** per la registrazione della presenza all'interno della struttura.

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

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

OTTOBRE 2020 V1

## CORSI GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	Sabato
09:00 10:00		<b>PILATES BASE 9.00-09.50</b>	SALA 3 <b>YOGA 9.00-10.00</b>	<b>NOVITA'</b> PILOXING® 9.30-10.20		
10:00 11:00	G.A.G 10.30-11.20	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 10.10-11.00			<b>PILATES 10:30-11:20</b>	<b>PILATES 10:00-10:50</b>
11:00 12:00				POSTURAL GYM 11.10-12.00		TONIFICAZ. E STRETCHING 11.00-11.50
<b>PAUSA</b>	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>Sabato</b>
12:00 13:00			<b>NOVITA</b> STRONG BY ZUMBA® 12.30-13:20	BRUCIA GRASSI 12.00-12.50		
13:00 14:00			SALA 2 <b>PILATES 12.40-13.30</b>			
<b>PM</b>	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>	<b>Sabato</b>
18:00 19:00		SALA 2 POSTURAL GYM 17.50-18.40	<b>FITNESS FOR TEEN CIRCUIT TRAINING FOR KIDS 18.00-18.50</b>		SALA1 IN FORMA TONIFICAZ 18.10-19.00	
19:00 20:00		SALA 2 <b>PILATES BASE 18.40-19.30</b>	SALA1 FUNCTIONAL TRAINING 18.50-19.40		SALA2 <b>PILATES OPEN 18.40-19.30</b>	
			SALA 3 <b>YOGA 19.30-20.30</b>		SALA1 PILOXING® 19.10-20.00	
20:00 21:00		SALA 1 <b>PILATES OPEN 19.40-20.30</b>	SALA1 TONIC STEP <b>SILENT</b> 19.40-20.30	SALA1 BRUCIA GRASSI 19.45-20.35	SALA2 <b>PILATES OPEN 19.40-20.30</b>	
21:00 22:00	SALA 3 <b>TAI CHI 20:30-21:30</b>	SALA1 G.A.G 20.40-21.30	SALA1 PILOXING® 20.30-21.20	<b>NOVITA</b> STRONG BY ZUMBA® 20.35-21.20	SALA2 <b>TONIC STEP 20.10-21.00</b>	

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
CIRCUIT TRAINING FOR KIDS 18.00-18.50	<b>A SCELTA TRA I CORSI FITNESS PALESTRA</b>

### 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.

**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.