

PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	20.00 €				
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)	8.00 €				
LEZIONE SINGOLA	14.00 €				
PACCHETTO 8 INGRESSI (VALIDITA' 3 MESI, SOLO FITNESS)	105.00 €				
NUOTO LIBERO (ingresso singolo)	7.50 €				
NUOTO LIBERO (pacchetto 10 ingressi)	70.00 €				
SCONTO SULL'ABBONAMENTO PER PERSONE OVER 60	10% DI SCONTO				
ABBONAMENTI ACQUAFITNESS, ACQUA FITNESS LIGHT , ACQUASOFT, ACQUA G.A.G., HYDROGAG, ACQUABIKE, ACQUAWLAKING, BRUCIA GRASSI SPLASH, CORSO PER GESTANTI, ACQUAPILATES, NUOTO N.I.P.					
LEZIONIA SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI SPECIAL*
1 VOLTA	€ 48.00	€ 90.00	€ 132.00	€ 170.00	€ 200.00
2 VOLTE	€ 90.00	€ 170.00	€ 238.00	€ 300.00	€ 354.00
3 VOLTE	€ 132.00	€ 238.00	€ 320.00	€ 399.00	€ 465.00

ABBONAMENTI ACQUANTALGIC@, FOBICI					
LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI SPECIAL*
1 VOLTA	€ 55.00	€ 100.00	€ 140.00	€ 175.00	€ 206.00
2 VOLTE	€ 100.00	€ 175.00	€ 244.00	€ 320.00	€ 385.00
3 VOLTE	€ 140.00	€ 244.00	€ 350.00	€ 465.00	€ 548.00

*abbonamento 5 MESI SPECIAL acquistabile solo per il periodo settembre-gennaio.

SUGLI ABBONAMENTI SPECIAL I RECUPERI SONO ILLIMITATI PREVIA DISPONIBILITA' (i recuperi potranno essere effettuati anche sui corsi fitness palestra residenziali e online).

L' ACCESSO ALLA STRUTTURA DEVE AVVENIRE 15 MIN PRIMA DELL' INIZIO DEL CORSO E LA SOSTA MASSIMA ALL' INTERNO DEGLI SPOGLIATOI TERMINATO IL PROPRIO CORSO E' DI MAX 20 MINUTI.

SI RACCOMANDA LA MASSIMA PUNTUALITA'

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

Mail: segreteria@colisseum.it

www.colisseum.it, www.babysplash.org

www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum-Colisseum Village Cantù

twitter: @copcolisseum - youtube: coopcolisseum



ATTIVITÀ IN PISCINA ADULTI

CANTÙ 2020-2021

NORME IGIENICHE COVID-19



- Prima di entrare in struttura vi verrà misurata la temperatura. Se dovesse risultare superiore ai 37,5° C, l'accesso sarà proibito.
- È necessario avere con sé l'**autodichiarazione** e il **regolamento** stampati, compilati e firmati per non creare ritardi sull'inizio delle lezioni/sedute. Tali documenti potranno essere scaricati direttamente dal nostro sito.
- **Obbligatorio entrare in struttura con la mascherina**, che andrà tenuta indossata sempre (anche negli spogliatoi).
- Obbligatorio igienizzare le mani e seguire i percorsi indicati.
- È vietato sostare all'interno della struttura prima e dopo il corso, e per eventuali accompagnatori anche durante il suo svolgimento.
- Durante tutta la permanenza in struttura mantenere sempre la distanza di sicurezza interpersonale di 1 m.
- Per poter permettere il regolare svolgimento di tutti i corsi è assolutamente necessario rispettare i **tempi di utilizzo degli spogliatoi, che equivalgono a 10 minuti prima dell'inizio della lezione e 20 minuti dopo il suo termine**, per consentire l'ingresso puntuale agli utenti del turno successivo.
- È necessario portare da casa un sacchetto all'interno del quale riporre le scarpe prima di metterle nell'armadietto. Per l'accompagnatore è necessario un sacchetto per tenere con sé le ciabatte. All'interno dello spogliatoio e sul piano vasca è obbligatorio l'utilizzo di ciabatte. Si suggerisce, pertanto di arrivare con il costume già indossato da casa e, ove possibile, non lavare i capelli dopo l'attività.
- Nello spogliatoio è assolutamente necessario cambiarsi, asciugarsi e rivestirsi nella posizione assegnata, al fine di mantenere la distanza di sicurezza dagli altri utenti.
- È obbligatorio riporre tutti gli indumenti e oggetti personali all'interno della propria borsa, che andrà poi riposta all'interno dell'armadietto precedentemente assegnato.
- È obbligatorio igienizzare le mani prima dell'utilizzo della toilette.
- È obbligatorio effettuare una doccia saponata prima dell'ingresso in acqua.
- Portare un sacchetto dove riporre, sul piano vasca, la propria mascherina quando viene tolta, solo e solamente, appena prima di entrare in acqua. Terminata la lezione, rindossare la mascherina immediatamente dopo l'uscita dall'acqua, e mantenerla indossata per tutta la durata della permanenza all'interno della struttura.
- Sarà **obbligatorio l'uso del BADGE** per la registrazione della presenza all'interno della struttura.

PER LE ISCRIZIONI IN SEGRETERIA SARA' NECESSARIO FISSARE UN APPUNTAMENTO TELEFONICO, PER EVITARE ASSEMBRAMENTI.

TUTTI I DOCUMENTI NECESSARI PER L' ISCRIZIONI SONO SCARICABILI DAL SITO NELLA SEZIONE "MODULISTICA E REGOLAMENTO COVID"

WWW.COLISSEUM.IT

Settembre 2020 V4

ORARI CORSI

POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

AM	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07:00 08:00		ACQUASOFT NUOTO LIBERO 07.45-8.30		ACQUASOFT 7.45-8.30	SABATO ACQUANTALGIC@ 8.00-8.45
08.00 09.00		ACQUANTALGIC@ 8.30-9.15		ACQUANTALGIC@ 8.30-9.15	
09:00 10.00		ACQUASOFT 9.15-10.00		ACQUASOFT 9.15-10.00	ACQUAFITNESS Novità 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 10.30-11.15	ACQUAFITNESS 10.45-11.30	ACQUASOFT 10.30-11.15	ACQUASOFT 10.45-11.30	ACQUASOFT 11.00-11.45
11.00 12.00	ACQUASOFT 11.15-12.00	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress) NUOTO LIBERO 11.30-12.15	NUOTO ADULTI FOBICO NUOTO LIBERO 11.15-12.00	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress) NUOTO LIBERO 11.30-12.15	ACQUA PILATES 11.45-12.30
PAUSA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
12.00 13.00	ACQUAPILATES + FOBICO 12.00-12.45	ACQUAFITNESS 12.15-13.00	ACQUA Novità WALKING 12.00-12.45	ACQUAFITNESS Novità LIGHT 12.15-13.00	
13.00 14.00	ACQUABIKE 12.45-13.30	BRUCIA GRASSI SPLASH 13.00-13.45	BRUCIA GRASSI SPLASH 12.45-13.30	BRUCIA GRASSI SPLASH 13.00-13.45	ACQUAFITNESS 12.30-13.15
	HYDROGAG (BIKE+GAG) 13.30-14.15		HYDROGAG (BIKE+GAG) 13.30-14.15		ACQUAFITNESS 13.15-14.00
14.00 15.00	ACQUAFITNESS 14.15-15.00	GESTANTI 14.30-15.15	ACQUABIKE 14.15-15.00	CORSO PER GESTANTI 14.30-15.15	HYDROGAG (BIKE+GAG) 14.00-14.45
15:00 16:00	ACQUASOFT 15.00-15.45		ACQUASOFT 15.00-15.45	ACQUANTALGIC@ 15.15-16.00	ACQUABIKE 14.45-15.30
SERA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
18:00 19:00	ACQUAFITNESS 18.45-19.30	ACQUAFITNESS 18.45-19.30	NUOTO ADULTI FOBICO E NIP 18.45-19.30	ACQUAFITNESS 19.00-19.45	ACQUAFITNESS 19.15-20.00
19:00 20:00	ACQUAFITNESS 19.30-20.15	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress INTERM.) 19.30-20.15	ACQUAFITNESS 19.30-20.15	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress INTERM.) 19.45-20.30	BRUCIAGRASSI SPLASH 20.00-20.45
20:00 21:00	ACQUAGAG 20.15-21.00	NUOTO ADULTI FOBICO 20.15-21.00	ACQUAGAG 20.15-21.00	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress BASE) 20.30-21.15	ACQUABIKE 20.45-21.30
21:00 22:00	ACQUABIKE 21.00-21.45	NUOTO ADULTI FOBICO 21.00-21.45	ACQUABIKE 21.00-21.45	NUOTO ADULTI FOBICO 21.15-22.00	

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 della prima 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. Non è possibile invocare l'ignoranza.

ATTIVITA'

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.

Novità ACQUAFITNESS WALKING: 🍷🍷🍷 prevede l'utilizzo di **tapis-roulant** ottimizzando gli effetti benefici dell'acqua nella tonificazione muscolare e circolazione venosa. Le diverse intensità di andatura, attraverso il gesto tecnico della camminata o della corsa, determinano abbinare agli esercizi e progressioni proposti dall'istruttore, la tipologia dell'allenamento.

Novità ACQUAFITNESS LIGHT: 🍷🍷 attività basate su ritmi lenti particolarmente indicati per il benessere di tutto il corpo.

Novità HYDRO G.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.

BRUCIAGRASSI 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 FOBICO: 🍷 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.

🍷 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.