

PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 20.00	
LEZIONE SINGOLA FITNESS in presenza outdoor	€ 10.00	
PACCHETTO 4 o 8 INGRESSI		
BAMBINI E RAGAZZI		
Lezioni da 0,45 h	Lezioni da 1h	Lezioni da 1,15 h
€ 8,00	€ 10,00	€ 12,00

LEZIONI ONLINE VEDERE IL TARIFFARIO su www.colisseum.it

ACCESSI

PER INFORMAZIONI E PAGAMENTI

ENTRATA DALL' INGRESSO PRINCIPALE (DALLO SCIVOLO)
USCITA DALLA PORTA NELL' ATRIO USCITA DI EMERGENZA – CANCELLO PICCOLO

PER ACCESSO AI CORSI ALL' APERTO

INGRESSO PRINCIPALE (DALLE SCALE) passando dalla segreteria
USCITA DALLA PORTA NELL' ATRIO USCITA DI EMERGENZA – CANCELLO PICCOLO

CORSI ONLINE IN LIVE (*novità*)

SE NON TI SENTI SICURO DI RIPRENDERE ADESSO, CI SARA' LA POSSIBILITA' DI FREQUENTARE I CORSI ONLINE DIRETTAMENTE DA CASA, TUTTI I CORSI PROPOSTI SARANNO CON LA PRESENZA DELL' INSEGNANTE

Orario apertura segreteria

Via **Ciro Menotti 27, Cantù**

LUNEDI' dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 16.30 alle 21.00
MARTEDI' dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 16.30 alle 21.30
MERCOLEDI' dalle 16.30 alle 21.00
GIOVEDI' dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 16.30 alle 21.30
VENERDI' dalle 16.30 alle 21.30
SABATO dalle 9.30 alle 12.00

CORSI A NUMERO CHIUSO PRENOTAZIONE ANCHE VIA WHATSAPP

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



ATTIVITA' OUTDOOR E ONLINE ADULTI E BAMBINI



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, durante l'allenamento, la mascherina andrà riposta in un sacchetto apposito.
- **Obbligatorio presentarsi già cambiati. Non sarà possibile utilizzare gli spogliatoi.**
- EVITARE il contatto fisico con altre persone e MANTENERE la distanza di sicurezza raccomandata di 1 metro. Durante l'allenamento mantenere una distanza obbligatoria di 2 metri. 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.
- 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, via WHATSAPP o via mail presso la segreteria.
- **Si potranno effettuare le prenotazioni entro 1 ora dall' inizio della lezione e in caso di assenza sarà possibile disdire la lezione entro 2 ore dall' inizio della stessa.**
- Se hai un abbonamento attivo, potrai scalare l'importo direttamente dal tuo voucher.
- Necessario avere la tessera annuale attiva e il certificato medico in corso di validità

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, compilati e firmati per non creare ritardi sull' inizio del corso, li potete trovare sul nostro sito da scaricare www.colisseum.it

CORSI ADULTI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
	ONLINE		ONLINE		ONLINE	
	PILATES BASE 9.30-10.15 MONICA		PILATES BASE 9.30-10.15 MONICA		TONE UP 9.45-10.30 SERENA	
ESTERNO CAMPO 1 E ONLINE	ESTERNO CAMPO 1		ESTERNO CAMPO 1		ESTERNO CAMPO 1	
G.A.G 10.30-11.15 SERENA	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 10.15-11.00		POSTURAL GYM 10.45-11.30 MANUELA		PILATES 10.30-11.15 TIZIANA	
ESTERNO CAMPO 1	ESTERNO CAMPO 1		ESTERNO CAMPO 1		ESTERNO CAMPO 1	
TONIFICAZIONE & STRETCHING 11.30-12.15 SERENA	POSTURAL GYM 11.00-11.45 MONICA		TONIFICAZIONE & STRETCHING 11.45-12.30 MANUELA		TONIFICAZIONE E STRETCHING 11.30-12.15 TIZIANA	
		ONLINE		ONLINE		
		PILATES 13.00-13.45 SERENA		TONE UP 12.45-13.30 DAYANA		
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
		ESTERNO CAMPO 2	ESTERNO CAMPO 1	ONLINE	ESTERNO CAMPO 1	ESTERNO CAMPO 2
	POSTURAL GYM 17.45-18.30 ANTONIO	ZUMBA 18.30-19.15 DAYANA	PILATES 18.30-19.15 ANTONIO	PILATES 18.00-18.45 MATTEO	IN FORMA TONIFICAZIONE 18.15-19.00 DAYANA	
ONLINE	ESTERNO CAMPO 2 e ONLINE	ESTERNO CAMPO 1 e ONLINE	ONLINE		ESTERNO CAMPO 2 e ONLINE	
HATHA YOGA 18.30-19.30 ANTONIA	PILATES 18.45-19.30 ANTONIO	FIT&DANCE 19.15-20.00 DAYANA	RAJA YOGA 19.00-20.00 TINDERA		PILOXING 19.15-20.00 DAYANA	
ONLINE	ESTERNO CAMPO 2	ONLINE	ONLINE			
TONE UP 19.30-20.15 DAYANA	G.A.G 19.45-20.30 ANTONIO	HATHA YOGA 19.30-20.30 ANTONIA	G.A.G. 19.15-20.00 SERENA			

(gli orari dei corsi e gli insegnanti potrebbero subire variazioni)

IN CASO DI PIOGGIA I CORSI ALL' ESTERNO SARANNO SOSPESI

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

www.colisseum.it

CORSI BAMBINI E RAGAZZI (da martedì 4 maggio)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO		
ESTERNO CAMPO 1		ESTERNO CAMPO 2	ESTERNO CAMPO 2	ONLINE	ESTERNO CAMPO 1	ESTERNO CAMPO 1	
GINNASTICA ARTISTICA BASE 5-7 ANNI 16.45-17.30		DANZA MODERNA 5-6 ANNI 16.45-17.30	BABY DANZA 4-6 ANNI 16.30-17.15	DANZA MODERNA 7-9 ANNI 17.00-18.00	HIP HOP BABY 5 - 6 ANNI 16.45- 17.30	GIOCO SPORT 5-6 ANNI 17.00- 17.45	HIP HOP 4 INTERMEDIO SCELTO 14.30 - 15.45
ESTERNO CAMPO 1	ESTERNO CAMPO 2	ESTERNO CAMPO 2	ESTERNO CAMPO 2	ONLINE	ESTERNO CAMPO 1	ESTERNO CAMPO 2	
GINNASTICA ARTISTICA BASE 8-11 ANNI 17.45-18.45	KARATE JUNIOR 6-11 ANNI 18.00-19.00	DANZA MODERNA 7-9 ANNI 17.30 - 18.30	CLASSICA 7-9 ANNI 17.30-18.15	DANZA MODERNA 9-11 ANNI 18.15 - 19.15	HIP HOP 1 7- 11 ANNI 17.30 - 18.30	GINNASTICA ARTISTICA BASE 6-11 ANNI 17.00 - 18.00	
ONLINE	ESTERNO CAMPO 2	ESTERNO CAMPO 2			ESTERNO CAMPO 1	ESTERNO CAMPO 1	
GINNASTICA ARTISTICA BASE 6-9 ANNI 16.45-17.45	KARATE TEEN 12+ ANNI 19.00-20.00	DANZA MODERNA 9-11 ANNI 18.30-19.30			HIP HOP 2 12+ ANNI 18.30-19.30	KARATE 12+ ANNI 19.30-20.30	
ONLINE							
HP HOP 7- 11 ANNI 18.00 - 19.00							

(gli orari dei corsi e gli insegnanti potrebbero subire variazioni)

Le lezioni si svolgeranno all'aperto, in uno spazio verde presso la struttura. Saranno rispettate tutte le norme del nuovo Dpcm, la tua sicurezza è la nostra priorità!

Portati qualcosa per coprirti e una bottiglietta d'acqua, al resto ci pensiamo noi.

Ti aspettiamo con tanta voglia di stare in forma in modo semplice e divertente. Ti ricordiamo di portare tappetino, un asciugamano, una bottiglietta d'acqua. In caso di pioggia sostenuta le attività verranno rinviate

In osservanza delle disposizioni ministeriali tutte le attività verranno svolte mantenendo le distanze di sicurezza richieste e non verranno utilizzate attrezzature in condivisione.

È inoltre obbligatorio portare con sé la mascherina e indossarla prima e dopo l'allenamento.

www.colisseum.it