

PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 20.00	
LEZIONI DI YOGA in presenza	€ 12.50	
LEZIONI DI PILATES in presenza	€ 12.50	
LEZIONE SINGOLA FITNESS in presenza	€ 10.00	
BAMBINI E RAGAZZI (fino al 12 giugno 21)		
Lezioni da 0,45 h € 8,00	Lezioni da 1h € 10,00	Lezioni da 1,15 h € 12,00

ABBONAMENTI MENSILI O BIMESTRALI – disponibili presso le segreterie

Possibilità di utilizzare il credito o i voucher a scalare in attesa della normativa ufficiale che verrà pubblicata sul sito www.colisseum.it

LEZIONI ONLINE-VEDERE IL TARIFFARIO su www.colisseum.it

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

Orari Segreteria sede di Cantù – via C. Menotti 27

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 21.00

MERCOLEDI' dalle 8.30 alle 11:00 e dalle 16.00 alle 21.00

GIOVEDI' dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 16.30 alle 21.00

VENERDI' dalle 16.30 alle 21.00

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

Orari Segreteria sede di Como - via del dos 3

LUNEDI' a VENERDI' dalle 8.00-12.00

MARTEDI' e GIOVEDI' dalle 15.00 alle 20.30

LUNEDI – MERCOLEDI - VENERDI' dalle 15.00 alle 19.30

SABATO dalle 10.00 alle 15.00

CORSI A NUMERO CHIUSO PRENOTAZIONE

Telefono: 031/522483 Cell: 348/4652798

Mail: segreteriaavdd@colisseum.it

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



ATTIVITA' 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. Sarà possibile utilizzare gli spogliatoi, ma non le docce, riporre tutto il proprio materiale all'interno di borse o sacche e all'interno delle vaschette nell'atrio o nell'armadietto.**
- **NULLA DOVRA' ESSERE APPOGGIATO A DIRETTO CONTATTO CON LE SUPERFICI. USARE SEMPRE SACCHE, SACCHETTI O BORSE.**
- 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 o sacchetti. 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. In caso di mancata disdetta verrà addebitato o scalato l'importo intero della lezione prenotata.**
- 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 CANTU' (DAL 1 GIUGNO AL 03 LUGLIO)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
	ONLINE	SALA 1	ONLINE		
	PILATES BASE 9.30-10.15 MONICA	HATHA YOGA 9.00-10.00	PILATES BASE 9.30-10.15 MONICA		
ONLINE E PRESENZA	SALA 1	ONLINE E PRESENZA	SALA 3		
G.A.G 10.30-11.15 SERENA	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 10.15-11.00 MONICA	PILATES 13.00-13.45 MONICA	POSTURAL GYM 10.45-11.30 MANUELA		
	SALA 3	ONLINE E PRESENZA	ONLINE		ONLINE
	POSTURAL GYM 17.45-18.30 ANTONIO	FIT&DANCE 19.15-20.00 DAYANA	RAJA YOGA 19.00-20.00 TINDERA		PILOXING 12.45-13.30 DAYANA
	ONLINE E PRESENZA	SALA 1	SALA 3	SALA 1	SALA 2
	PILATES 18.45-19.30 ANTONIO	TONIC STEP 20.00-20.45 DAYANA	HATHA YOGA 19.30 -20.30	IN FORMA TONIFICAZIONE 18.15-19.00 DAYANA	PILATES 18.00-18.45 MATTEO
SALA 3	SALA 3	ONLINE		SALA 1	SALA 2
THAI CHI 19.30-20.30	GAG 19.45 -20.30 ANTONIO	HATHA YOGA 19.30-20.30 ANTONIA		PILOXING 19.15-20.00 DAYANA	PILATES 19.00-19.45 MATTEO

CORSI ADULTI COMO (DAL 1 GIUGNO AL 03 LUGLIO)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	SALA ADATTATA		SALA ADATTATA	SALA ARIA
	PILATES 18.30-19.15 DAYANA		PILATES 18.15-19.00 MATTEO	RAYA YOGA 18.00 - 19.00
	ONLINE E PRESENZA		SALA ADATTATA	SALA ARIA
	IN FORMA TONIFICAZIONE 19.30-20.15 DAYANA		GINNASTIA DOLCE E STRETCHING 19.15-20.00 MATTEO	RAYA YOGA 19.00 - 20.00
			SALA ADATTATA	
			IN FORMA TONIFICAZIONE 20.00-20.45 MATTEO	

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

CORSI BAMBINI E RAGAZZI SEDE DI CANTU'

(DAL 1 GIUGNO AL 11 GIUGNO 2021)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ		VENERDÌ
	DANZA MODERNA 5-6 ANNI 16.45-17.30	BABY DANZA 4-6 ANNI 16.30-17.15	DANZA MODERNA 5-6 ANNI 16.45-17.30	HIP HOP BABY 5 - 6 ANNI 16.45- 17.30	GIOCO SPORT 5-6 ANNI 17.00- 17.45
KARATE JUNIOR 6-11 ANNI 17.30-18.30	DANZA MODERNA 7-9 ANNI 17.30 - 18.30	CLASSICA 6-8 ANNI 17.30-18.30	DANZA MODERNA 7-9 ANNI 17.30 - 18.30	HIP HOP 1 7- 11 ANNI 17.30 - 18.30	GINNASTICA ARTISTICA BASE 6-11 ANNI 17.00 - 18.00
KARATE TEEN 12+ ANNI 18.30-19.30	DANZA MODERNA 9-12 ANNI 18.30-19.30		DANZA MODERNA 9-12 ANNI 18.30-19.30	HIP HOP 4 12+ ANNI 18.30-19.30	KARATE OPEN 19.30-20.30

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

E' 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 borsa.

È inoltre obbligatorio portare con sé la mascherina e indossarla prima e dopo l'allenamento e in tutti i luoghi comuni di passaggio.

Ti ricordiamo di portare tappetino, un asciugamano, una bottiglietta d'acqua. Ti aspettiamo con tanta voglia di stare in forma in modo semplice e divertente.

SOSPENSIONI LEZIONI PER FESTIVITÀ

MERCOLEDÌ 2 GIUGNO 2021

NOVITA' ESTATE 2021

- **INTENSIVE CAMP GINNASTICA ARTISTICA COMO DAL 14 AL 25 GIUGNO 2021**
- **INTENSIVE CAMP DANZA sede di CANTU' in fase di definizione**
- **SUMMER CAMP CANTU' DAL 14 GIUGNO AL 3 SETTEMBRE 2021**
- **SUMMER CAMP COMO DAL 14 GIUGNO AL 3 SETTEMBRE 2021**