

## 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](http://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](mailto:segreteria@colisseum.it)

[www.colisseum.it](http://www.colisseum.it), [www.babysplash.org](http://www.babysplash.org) [www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum-Colisseum](https://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 WHATAPP 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](http://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		ESTERNO CAMPO 1
	POSTURAL GYM 17.45-18.30 ANTONIO	ZUMBA 18.30-19.15 DAYANA		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](http://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
GINNASTICA ARTISTICA BASE 5-7 ANNI 16.45-17.30		DANZA MODERNA 5-6 ANNI 16.45-17.00	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
					ESTERNO CAMPO 1
					ESTERNO CAMPO 1
ESTERNO CAMPO 1	ESTERNO CAMPO 2	ESTERNO CAMPO 2	ESTERNO CAMPO 2	ONLINE	ESTERNO CAMPO 1
GINNASTICA ARTISTICA BASE 8-11 ANNI 17.45-18.45	KARATE JUNIOR 6-11 ANNI 18.00-19.00	DANZA MODERNA 7-9 ANNI 17.00-18.00	CLASSICA 7-9 ANNI 17.30-18.30	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
GINNASTICA ARTISTICA BASE 6-9 ANNI 16.45-17.45	KARATE TEEN 12+ ANNI 19.00-20.00	DANZA MODERNA 9-11 ANNI 18.00-19.00			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](http://www.colisseum.it)