

# PREZZI È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 20.00
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)	€ 8.00
LEZIONE SINGOLA FITNESS/LEZIONE SINGOLA PILATES	€ 10.00/€ 13.00
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (validità 3 mesi, solo <b>fitness</b> )	€
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi, solo <b>pilates</b> )	€

## GINNASTICA DOLCE E STRETCHING - POSTURAL GYM

**IN FORMA..TONIFICAZIONE - TONIFICAZIONE E STRETCHING – G.A.G. – TONIC STEP - PILOXING®**

FREQ.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*	6 MESI** recuperi illimitati
1 V. A SETT	€ 33.00	Allungando il tuo abbonamento di 2, 3 e 4 mesi avrai un prezzo vantaggioso.				
2 V. A SETT	€ 63.20					
3 V. A SETT	€ 92.40					

## PILATES (in presenza)

FREQ.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*	6 MESI** recuperi illimitati
1 V. A SETT	€ 50.00	Allungando il tuo abbonamento di 2, 3 e 4 mesi avrai un prezzo vantaggioso.				
2 V. A SETT	€ 96.00					

ALTRI CORSI	FREQUENZA	SINGOLE	1 MESE	2 MESI	3 MESI
GINNASTICA MEDICA ADATTATA	1 V A SETT.	_____	€ 58.47	_____	_____
	2 V A SETT.	_____	€ 116.93	_____	_____
YOGA DANZA MODERNA ACROBATICA HEELS DANCE	1 V A SETT.	€ 13.00	€ 50.00	€ 96.00	€ 135.00
	2 V A SETT.		€ 90,00	€ 165,00	€ 235,00

\* Per maggiori informazioni richiedi il tuo preventivo contattando la segreteria.

\*\* Le tariffe sono calcolate sulle 4 lezioni mensili. L'importo varierà in base alla data di inizio dell'abbonamento e a quante lezioni sono presenti all'interno del mese (es. 5 settimane).

## CHIUSURE E FESTIVITÀ

Lunedì 1 novembre - Mercoledì 8 dicembre

Festività natalizie: dal 24/12/21 al 26/12/21 e dal 31/12/21 al 06/01/22 compresi  
(per il mese di dicembre i corsi adulti, proseguiranno fino al 30 dicembre 21)

## ORARI APERTURA SEGRETERIA – VIA DEL DOS N. 3 COMO

da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 21.45  
sabato dalle 08.30 alle 18.00

Telefono: 031/522483 - cell. 348/4652798

e-mail: [segreteriaavdd@colisseum.it](mailto:segreteriaavdd@colisseum.it)

[www.colisseum.it](http://www.colisseum.it) - [www.babysplash.org](http://www.babysplash.org)



# ATTIVITÀ IN PALESTRA ADULTI

COMO settembre 2021-2022



## 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 l'integrazione al **regolamento (obbligatorio per i nuovi iscritti e le iscrizioni precedenti all'anno 2020)** 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 e non sostare nelle aree comuni per evitare il formarsi di assembramenti.
- All'interno delle strutture, sono presenti numerosi cartelli con le indicazioni sulle norme di prevenzione e di comportamento sociale, tutti sono tenuti a leggerle e ad osservarle, rispettandole e facendole rispettare.
- 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 per la piscina a 15 minuti prima dell'inizio della lezione e 20 minuti dopo il suo termine, per la palestra a 10 minuti prima e 10 minuti successivi, 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.
- All'interno degli spogliatoi e nelle aree comuni sono presenti dispositivi disinfettanti a base alcolica: è **OBBLIGATORIO** disinfettare sempre le attrezzature usate prima dell'utilizzo. È obbligatorio igienizzare le mani prima dell'utilizzo della toilette.

### Per la piscina:

- 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.

### Per la palestra:

- È necessario avere con sé scarpe da ginnastica pulite, un asciugamano e un proprio tappetino.
- Per l'intera durata dell'allenamento, bisogna rimanere nel proprio spazio delineato dagli appositi segnali e mantenere la distanza interpersonale di 2m.

Per partecipare ai corsi sarà obbligatoria la prenotazione. Necessario avere la tessera annuale attiva, l'utilizzo del **BADGE** (per la sede di Cantù) assegnato all'atto della prima iscrizione e il certificato medico di buona salute in corso di validità (validità annuale). **TUTTI I DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONI SONO SCARICABILI DAL SITO**

NELLA SEZIONE - "MODULISTICA E REGOLAMENTO COVID" [www.colisseum.it](http://www.colisseum.it)

**SECONDO LE DISPOSIZIONI DATE DALLE AUTORITÀ A PARTIRE DAL 6 AGOSTO 2021 L'ACCESSO ALLE STRUTTURE COLISSEUM SARA' CONSENTITO SOLO ESIBENDO UNA DELLE CERTIFICAZIONI VERDI COVID 19 OPPURE SARA' NECESSARIO PRESENTARE IL TAMPONE CON ESITO NEGATIVO, RAPIDO O MOLECOLARE (NON OLTRE 48 ORE PRIMA DELL'ACCESSO IN STRUTTURA)SONO ESONERATI I SOGGETTI ESCLUSI PER ETA', SOGGETTI ESENTI SULLA BASE DI IDONEA CERTIFICAZIONE MEDICA (donne in gravidanza, in allattamento, soggetti con patologie non compatibili con il vaccino)**

## ORARI CORSI

(gli orari, i corsi e gli istruttori potrebbero subire variazioni)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
PAL. VERDE PILATES 12.15-13.05		SALA VERDE RAJA YOGA 12.30-13.30		ARANCIONE RAJA YOGA 9.30-10.30 <b>SABATO</b>	
	ARANCIONE GINN. DOLCE STRETCHING 17.00-17.50			Yoga MAMMA/BAMBIN* (vedi planning bambini)	
	PAL. VERDE PILOXING 18.10-19.00		PAL. VERDE PILATES 18.10-19.00		
	PAL. VERDE <b>PRESENZA E ONLINE</b> PILATES OPEN 19.10-20.00		PAL. VERDE GINN. DOLCE STRETCHING 19.10-20.00	SALA ARIA RAJA YOGA 19.00-20.00	
<b>NOVITA'</b> PAL. VERDE ACROBATICA ADULTI 19.45-21.00	PAL. VERDE IN... FORMA (total workout) 20.00-20.50	ARANCIONE PILATES 20.10-21.00	PAL. VERDE IN... FORMA (total workout) 20.30-21.20	PAL. VERDE G.A.G 20.00-20.50	SALA ARIA RAJA YOGA 20.10-21.10
	<b>NOVITA'</b> PAL. VERDE HEELS DANCE & FUN (BASE) 21.00-22.00	<b>DANZA MODERNA ADULTI 20.30 -21.45</b>	PAL. VERDE PILATES 21.00-21.50		

## ORARI CORSI ONLINE (gli orari, i corsi e gli istruttori potrebbero subire variazioni)

AM	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	TONE UP 9.30-10.20 SERENA	PILATES BASE 9.30-10.20 MONICA		PILOXING 9.30-10.20 DAYANA		
			PILATES 12.40-13.30 MONICA	PILATES BASE 10.30-11.20 DAYANA	TONE UP 12.40-13.30 DAYANA	
		PILATES 19.10-20.00 DAYANA	YOGA 19.30-20.30 ANTONIA		PILOXING 19.10-20.00 DAYANA	
		TONE UP 20.40-21.30 SERENA		GAG 20.00-20.50 SERENA		

PER INFORMAZIONI SUI CORSI ONLINE VISITA IL SITO

[www.colisseum.it](http://www.colisseum.it) – mail: [corsionline@colisseum.it](mailto:corsionline@colisseum.it)

## ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

- È obbligatorio presentare un certificato medico di buona salute con validità annuale entro l'inizio delle lezioni.
- 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.
- 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.
- Per i corsi piscina e palestra adulti, sono previsti recuperi in caso di assenza, calcolati in base alla lunghezza dell'abbonamento e da utilizzare/prenotare entro la scadenza del proprio abbonamento.
- 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 annuale, 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'

**GINNASTICA MEDICA ADATTATA** 🍷: attività motoria personalizzata in piccolissimi gruppi che, tenendo conto delle specificità individuali, propone esercizi adatti ad ogni singola esigenza o patologia.

**GINNASTICA DOLCE E STRETCHING** 🍷: corso a bassa intensità, adatto a tutti coloro che vogliono prevenire problemi articolari e migliorare l'elasticità muscolare di tutto il 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. Molto importante per migliorare il controllo della postura e dell'equilibrio.

**YOGA** 🍷🍷: disciplina che attraverso una maggiore consapevolezza del corpo e delle proprie emozioni, unisce ASANA posizioni + statiche, tecniche di respiro e di rilassamento corpo-mente e meditazione, per raggiungere un profondo equilibrio interiore.

**GINNASTICA PER IL BENESSERE** 🍷: corso di ginnastica dolce per dolori muscolo-scheletrici, tenuto da personale qualificato e specializzato.

**NOVITA' PILOXING®** 🍷🍷🍷: divertente corso fitness che fonde Pilates, Boxe e Danza, allenamento divertente e coinvolgente intenso e tonificante, migliorando anche equilibrio e postura.

**G.A.G (gambe addominali e glutei)** 🍷🍷🍷: lezioni mirate alla tonificazione di glutei, gambe e addominali con esercizi a corpo libero e l'utilizzo di piccoli attrezzi.

**IN FORMA...TONIFICAZIONE** 🍷🍷🍷🍷: corso ad intensità medio-alta di tonificazione generale a corpo libero o con piccoli attrezzi.

### CORSI SPECIAL

**DANZA MODERNA ADULTI:** corso finalizzato alla scoperta del proprio corpo attraverso i movimenti base della danza moderna, costruendo semplici coreografie su ritmi coinvolgenti.

**NOVITA' ACROBATICA ADULTI:** La *ginnastica acrobatica* si basa principalmente sugli attrezzi facilitanti, mentre la ginnastica artistica prevede l'utilizzo di tutti gli attrezzi, 4 per le femmine e 6 per i maschi. Per questo la nostra società promuove questo tipo di attività, in quanto l'esecuzione di meno attrezzi è più facile e lo spettacolo e il divertimento sono assicurati.

**NOVITA' HEELS DANCE&FUN:** divertente ed esplosivo corso di danza sui tacchi, migliora il portamento e la giusta eleganza sui tacchi (corso base)

🍷 intensità bassa 🍷🍷 intensità media 🍷🍷🍷 intensità elevata 🍷🍷🍷🍷 intensità molto elevata