

PREZZI È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 20.00
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria) max 2	€ 8.00
LEZIONE SINGOLA FITNESS/LEZIONE SINGOLA PILATES	€ 10.00/13.00
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (validità 3 mesi, solo fitness)	€ 80.00
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi) NOVITA'	€ 115.00

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	€ 38.00	Allungando il tuo abbonamento di 2, 3 e 4 mesi avrai un prezzo vantaggioso. Recuperi (a scelta su prenotazione, in piscina/palestra) limitati al tipo di abbonamento da utilizzare entro la scadenza.			
2 V. A SETT	€ 74.00				
3 V. A SETT	€ 107.00				

PILATES					
FREQ.	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	
1 V. A SETT	€ 50.00	Allungando il tuo abbonamento di 2, 3 e 4 mesi avrai un prezzo vantaggioso. Recuperi (a scelta su prenotazione, in piscina/palestra) limitati al tipo di abbonamento da utilizzare entro la scadenza.			
2 V. A SETT	€ 96.00				

CORSI SPECIAL	FREQUENZA	SINGOLE	1 MESE	2 MESI	3 MESI
YOGA (corso attivo fino al 30/06/22)	1 V. A SETT.	€ 13.00	€ 50.00	€ 98.00	€ 144.00
TAI CHI (corso attivo fino al 30/06/22)	1 V. A SETT.	€ 13.00	€ 50.00	€ 98.00	€ 144.00
	2 V. A SETT.		€ 96.00	€ 188.00	€ 288.00

* 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).

**ACQUISTABILE SOLO A SETT/OTT e GENN/FEBB - SCADENZA 30/06 E 31/07

CHIUSURE E FESTIVITÀ e SOSPENSIONE CORSI

Chiusura impianti dal 14 agosto al 21 agosto 2022

Orario apertura segreteria Estivo (dal 4 luglio al 31 luglio)

Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle 7.30 alle 21.15 (orario continuato)
Martedì e Giovedì dalle 7.30 alle 13.30 e dalle 14.45 alle 21.15
Sabato dalle 8.30 alle 12.30

Telefono: 031/4475510 Cell: 340/4935912 - Mail: segreteria@colisseum.it

www.colisseum.it - www.babysplash.org - www.colisseumdanza.it



**ATTIVITÀ IN PALESTRA
ADULTI CANTU'
LUGLIO 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.
 - Al primo accesso nei centri è **obbligatorio firmare "l'integrazione al regolamento generale"**. Per i minori sarà necessaria l'autorizzazione dei genitori per la frequenza.
 - Per l'accesso alla struttura è raccomandata la **sanificazione delle mani – all'ingresso è posto un dispenser per la sanificazione – e all'interno è consigliato ancora l'uso della mascherina, soprattutto nei casi in cui sia difficile mantenere la distanza fisica tra le persone.**
 - **All'interno della struttura è consigliato mantenere ancora il distanziamento sociale. La distanza di sicurezza consigliata è di almeno 1 metro per le persone che non svolgono attività fisica; è raccomandato aumentare ulteriormente la distanza durante l'attività fisica.** La densità di affollamento in vasca in palestra e negli altri ambienti è stata prevista sulla base delle regole di prevenzione al COVID-19. Il personale è tenuto a controllare e ad intervenire circa il distanziamento sociale ed il numero massimo di persone presenti nei vari ambienti. L'accesso agli spogliatoi e a tutti i locali è quindi contingentato ad un numero congruo, nel rispetto delle distanze di sicurezza. All'esterno di ogni locale è affisso un cartello con il numero massimo di presenze contemporanee. E' raccomandato, soprattutto agli utenti della piscina, **velocizzare l'uso di docce e spogliatoi**, così da contenere il tempo di permanenza negli stessi.
 - È vietato sostare all'interno della struttura prima e dopo il corso, e per eventuali accompagnatori anche durante il suo svolgimento.
 - 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.
- Per la palestra:**
- È necessario avere con sé scarpe da ginnastica pulite, un asciugamano e un proprio tappetino.

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**

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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00 10:00		SALA 1 PRESENZA E ONLINE PILATES BASE 9.30-10.20				
10:00 11:00	PRESENZA E ONLINE SALA1 G.A.G 10.30-11.20	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 10.30-11.20				SALA1 TONIFICAZIONE E STRETCHING 10:10-11:00
11:00 12:00				SALA 2 POSTURAL GYM 11.10-12.00		
PAUSA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
12:00 13:00			SALA 2 PRESENZA E ONLINE PILATES 12.40-13.30			
PM	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
18:00 19:00		SALA 1 POSTURAL GYM 17.50-18.40			SALA 1 POSTURAL GYM 17.50-18.40	
19:00 20:00		SALA 2 PILATES BASE 18.40-19.30			SALA 2 PILATES BASE 18.40-19.30	
		SALA 1 PRESENZA E ONLINE PILATES OPEN 19.40-20.30			SALA 1 PILATES OPEN 19.40-20.30	
20:00 21:00	SALA 3 TAI CHI 20:15-21:15					

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	PILATES BASE 9.30-10.20 MONICA				
TONE UP 10.30-11.20 SERENA					
PILATES 12.40-13.30 SERENA		PILATES 12.40-13.30 MONICA			
	PILATES 19.40-20.30 MATTEO				

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 o in palestra.
- 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 DOLCE STRETCHING 🍷: corso a bassa intensità, adatto a tutti coloro che vogliono prevenire problemi articolari e migliorare l'elasticità muscolare di tutto il corpo. Durante la lezione vengono proposti movimenti semplici: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere eccessivi sforzi a muscoli ed articolazioni.

POSTURAL GYM 🍷: corso di ginnastica dolce, in particolar modo agisce sulle zone del corpo rigide o dolorose, provvedendo a migliorare la postura e la capacità di controllo del corpo.

TAI CHI 🍷: corso aperto a tutti i livelli e tutte le età.

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.

TONIFICAZIONE E STRETCHING 🍷🍷: corso basato su esercizi a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi finalizzati alla tonificazione, alla flessibilità muscolare e alla mobilità articolare.

YOGA 🍷🍷: disciplina che porta l'attenzione sul movimento dinamico attraverso ASANA, posizioni e tecniche di respiro PRANAYAMA, per portare benessere fisico e mentale. attrezzi finalizzati alla tonificazione, alla flessibilità muscolare e alla mobilità articolare.

IN FORMA TONIFICAZIONE (TOTAL WORKOUT) 🍷🍷🍷🍷: corso ad intensità medio-alta di tonificazione generale a corpo libero o con piccoli attrezzi. Questo workout vi farà bruciare molte calorie e darà tono a tutti i muscoli del corpo.

G.A.G. 🍷🍷🍷: lezioni mirate per gambe, addome e glutei.

NOVITA' ONLINE - EFFETTO DONNA 🍷🍷🍷: Allenamento Funzionale al Femminile/Pilates Miofasciale funzionale/G.a.G (gambe-addominali-glutei). Un progetto fitness per mettere in forma donne e ragazze, offrendo un programma con esercizi mirati

🍷 BASSA INTENSITA' 🍷🍷 MEDIA INTENSITA' 🍷🍷🍷 ALTA INTESITA' 🍷🍷🍷🍷 MOLTO INTENSO

PER INFORMAZIONI SUI CORSI ONLINE VISITA IL SITO

www.colisseum.it – mail: corsionline@colisseum.it