

# 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 <b>fitness</b> )	€ 80,00
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi, solo <b>pilates</b> )	€ 115,00

## GINNASTICA DOLCE E STRETCHING - IN FORMA..TONIFICAZIONE – G.A.G. - PILOXING® (in presenza)

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. Recuperi (a scelta su prenotazione, in piscina/palestra) limitati al tipo di abbonamento da utilizzare entro la scadenza.			
2 V. A SETT	€ 63.20				
3 V. A SETT	€ 92.40				

PILATES (in presenza)					
FREQ.	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	
1 V. A SETT	€ 50.00	recuperi limitati per il mese di luglio da utilizzare entro la scadenza			
2 V. A SETT	€ 96.00				

ALTRI CORSI	FREQUENZA	SINGOLE	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*
GINNASTICA MEDICA ADATTATA	1 V A SETT.	_____	€ 64,06	_____	_____
	2 V A SETT.	_____	€ 128,13	_____	_____
YOGA	1 V A SETT.	€ 13.00	€ 50.00	recuperi limitati per il mese di luglio da utilizzare entro la scadenza	
	2 V A SETT.		€ 90,00		

### CHIUSURE PER FESTIVITA' E SOSPENSIONI CORSI:

Termine attività sede di Como: 31 luglio.

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

Da Lunedì a Venerdì dalle 8.00 alle 21.00

Mercoledì dalle 08.00 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 21.00

Sabato dalle 08.30 alle 14.30

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) – [www.colisseumdanza.it](http://www.colisseumdanza.it)



## ATTIVITÀ IN PALESTRA ADULTI COMO 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 tenerle 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](http://www.colisseum.it)

## ORARI CORSI

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PAL. VERDE PILATES 12.40-13.30				
			PAL. VERDE PILATES 18.10-19.00	
			PAL. VERDE GINN. DOLCE STRETCHING 19.10-20.00	
		NOVITA' PAL VERDE IN FORMA TONE UP 19.30-20.20		SALA ARIA RAJA YOGA 20.10-21.10

## 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				

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.

**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.

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

## CORSI SPECIAL

**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.

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

Tutto ciò che non è riportato in questo volantino, lo potrete trovare sul nostro sito [www.colisseum.it](http://www.colisseum.it) e per maggiori dettagli sulle normative vigenti, sul sito [www.governo.it](http://www.governo.it)