

**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 CORSI ACQUA ADULTI	14.00 €				
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (VALIDITÀ 3 MESI) <i>sono esclusi i corsi di Antalgica – Fobici – Nip - RIABILITAZIONE</i>	110.00 €				
NUOTO LIBERO (ingresso singolo)	7.50 €				
NUOTO LIBERO (pacchetto 10 ingressi)	75.00 €				
<b>ABBONAMENTI ACQUAFITNESS, ACQUASTRONG, ACQUA BIKE&amp;GAG, BIKE&amp;TREKKING, CORSO PER GESTANTI, ACQUASOFT, NUOTO ADULTI N.I.P.</b>					
LEZIONI A SETT.	1 MESE**				
1 VOLTA	€ 48	PER IL PERIODO ESTIVO I RECUPERI IN CASO DI ASSENZA SONO ILLIMITATI (da utilizzare sempre entro la scadenza del proprio abbonamento)			
2 VOLTE	€ 94				
3 VOLTE	€ 137				
4 VOLTE	€ 176				
<b>GINNASTICA MEDICA ADATTATA ACQUA, ACQUANTALGIC@ NUOTO FOBICO</b>					
LEZIONI A SETT.	1 MESE**	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	<b>5/6 MESI** Recuperi Illimitati</b>
1 VOLTA	€ 54	PER IL PERIODO ESTIVO I RECUPERI IN CASO DI ASSENZA SONO ILLIMITATI (da utilizzare sempre entro la scadenza del proprio abbonamento)			
2 VOLTE	€ 105				
3 VOLTE	€ 152,50				

**PLANNING ESTIVO AGOSTO 22 (solo per il mese di agosto)  
INGRESSI SINGOLI 10,00 euro**

**CHIUSURE E FESTIVITÀ e SOSPENSIONE CORSI**

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

Lunedì dalle 7,30 alle 20.45 (orario continuato)  
Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì dalle 7.30 alle 21.00 (orario continuato)  
Sabato dalle 8.30 alle 12.30

**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.colisseudanza.it](http://www.colisseudanza.it)



**ATTIVITÀ IN PISCINA  
ADULTI CANTÙ  
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](http://www.colisseum.it)

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

AM	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07:00 08:00		<b>Novità</b> <b>ACQUAWALKING</b> 7.45-8.30		<b>ACQUASOFT</b> 7.45-8.30	
08.00 09.00		<b>ACQUANTALGIC@</b> 8.30-9.15			
09:00 10:00		<b>ACQUASOFT</b> 9.15-10.00		<b>ACQUASOFT</b> 9.15-10.00	
10.00 11.00		<b>ACQUAFITNESS</b> 10.00-10.45		<b>ACQUAFITNESS</b> 10.00-10.45	<b>ACQUASOFT</b> 10.15-11.00
10.45 11.30	<b>ACQUASOFT</b> 10.30-11.15				<b>ACQUASOFT</b> 11.00-11.45
11.00 12.00	<b>ACQUA PILATES</b> 11.15-12.00	NIP (nuoto in progress) <b>NUOTO LIBERO</b> 11.30-12.15		NIP (nuoto in progress) <b>NUOTO LIBERO</b> 11.30-12.15	<b>ACQUA PILAES</b> 11.45-12.30
<b>PAUSA</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
12.00 13.00		<b>ACQUAFITNESS</b> 12.15-13.00		<b>ACQUAFITNESS</b> 12.15-13.00	
13.00 14.00		<b>BRUCIA GRASSI SPLASH</b> 13.00-13.45	<b>ACQUA GAG</b> 13.30-14.15		
14.00 15.00	<b>ACQUASOFT</b> 14.15-15.00		<b>HYDROGAG (BIKE+GAG)</b> 14.15-15.00		<b>HYDROGAG (BIKE+GAG)</b> 14.00-14.45
15:00 16:00	<b>GESTANTI</b> 15.00-15.45		<b>ACQUASOFT</b> 15.00-15.45		<b>ACQUABIKE</b> 14.45-15.30
<b>SERA</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
18:00 19:00	<b>ACQUAFITNESS LIGHT + GESTANTI</b> 18.45-19.30	<b>ACQUAFITNESS</b> 18.45-19.30	<b>NUOTO ADULTI FOBICO E NIP</b> 18.45-19.30	<b>ACQUAFITNESS</b> 19.00-19.45	<b>ACQUAFITNESS</b> 19.15-20.00
19:00 20:00	<b>ACQUAFITNESS</b> 19.30-20.15	<b>NUOTO ADULTI NIP</b> (nuoto in progress INTERM.) 19.30-20.15	<b>ACQUAFITNESS</b> 19.30-20.15	<b>NUOTO ADULTI NIP</b> (nuoto in progress INTERM.) 19.45-20.30	<b>BRUCIAGRASSI SPLASH</b> 20.00-20.45
20:00 21:00	<b>HYDROGAG (BIKE+GAG)</b> 20.15-21.00	<b>NUOTO ADULTI FOBICO interm</b> 20.15-21.00	<b>ACQUAGAG</b> 20.15-21.00	<b>NUOTO ADULTI NIP</b> (nuoto in progress BASE) 20.30-21.15	<b>HYDROGAG (BIKE+GAG)</b> 20.45-21.30
21:00 22:00					

**ATTENZIONE: ENTRARE ENTRO I 15 MINUTI PRIMA DELL' ORARIO DELL' INIZIO DEI CORSI**

**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'**

**ACQUANTALGIC@:** 🍷 attività volta ad alleviare e a prevenire il mal di schiena comune.

**ACQUASOFT:** 🍷 attività dai ritmi blandi adatta a tutte le età.

**CORSO PER GESTANTI:** 🍷 attività in acqua rivolta alle mamme in dolce attesa. (obbligatorio presentare il Cm del ginecologo/a anche per la prova)

**ACQUAPILATES:** 🍷🍷 attività volta al miglioramento posturale e della percezione del proprio corpo, tramite esercizi di allungamento e rafforzamento muscolare.

**ACQUAFITNESS LIGHT:** 🍷🍷 attività basate su ritmi lenti particolarmente indicati per il benessere di tutto il corpo, corso adatto anche alle gestanti (sempre su presentazione del Cm)

**Novità ACQUAWALKING:** 🍷🍷🍷 attività che ottimizza gli effetti benefici dell'acqua nella tonificazione muscolare e circolazione venosa. Le diverse intensità di andatura, attraverso il gesto tecnico della camminata o della corsa, determinano abbinare agli esercizi e progressioni proposti dall'istruttore, la tipologia dell'allenamento.

**ACQUAFITNESS:** 🍷🍷🍷 attività divertente e dinamica ad alto impegno muscolare e cardiovascolare.

**ACQUABIKE:** 🍷🍷🍷🍷 attività divertente e stimolante, volta al miglioramento della resistenza e della forza muscolare, combinata ad un alto impegno cardio vascolare.

**HYDRO G.A.G. (bike+gag):** 🍷🍷🍷🍷 allenamento di tonificazione ad alto-medio impatto con l'obiettivo di tonificare gambe, addominali e glutei, che prevede una parte di lavoro a corpo libero o con piccoli attrezzi e una parte con la bike.

**BRUCIAGRASSI SPLASH:** 🍷🍷🍷🍷 corso mirato all'attivazione del metabolismo dei grassi, e all'aumento del tono muscolare.

**ACQUA G.A.G.:** 🍷🍷🍷🍷 attività coinvolgente mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.

**CORSI DI NUOTO ADULTI**

**NUOTO FOBICI:** 🍷 corso di nuoto per chi ha paura dell'acqua o per chi desidera imparare a nuotare.

**NUOTO N.I.P.:** 🍷 (NUOTO IN PROGRESS): corso di perfezionamento al nuoto per adulti.

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

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