

PREZZI È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO

ISCRIZIONE ANNUALE	20.00 €				
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria) max 2 prove	8.00 €				
LEZIONE SINGOLA CORSI ACQUA ADULTI	14.00 €				
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (VALIDITÀ 3 MESI) (esclusi corsi antalgica, fobico e nip)	102.00 €				
ABBONAMENTI ACQUAFITNESS, ACQUASTRONG, ACQUA BIKE&GAG, BIKE&TREKKING, CORSO PER GESTANTI, ACQUASOFT, NUOTO N.I.P.					
LEZIONI A SETT.	1 MESE**	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5/6 MESI** Recuperi Illimitati
1 VOLTA	€ 44	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 VOLTE	€ 86				
3 VOLTE	€ 125				
4 VOLTE	€ 164				
GINNASTICA MEDICA ADATTATA ACQUA, ACQUANTALGIC@ NUOTO FOBICO					
LEZIONI A SETT.	1 MESE**	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5/6 MESI** Recuperi Illimitati
1 VOLTA	€ 52	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 VOLTE	€ 102				
3 VOLTE	€ 149				

* 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/MARZO – SCADENZA 30/06 E 31/07

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 8.30 alle 14.30

Telefono: 031/522483 - cell. 348/4652798

e-mail: segreteriaavdd@colisseum.it

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



ATTIVITÀ IN PISCINA 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. È 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

ORARI CORSI

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

AM	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.45-10.30		ACQUA ANTALGIC@			ACQUA ANTALGIC@
11.15-12.00					
11.15-12.00			ACQUA SOFT 11.15-12.00		
12.00-12.45		ACQUA FITNESS	ACQUA FITNESS LIGHT	ACQUA FITNESS	
PAUSA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
12.45-13.30	ACQUA STRONG	ACQUA FITNESS	ACQUA BIKE&TREKKING	ACQUA STRONG	ACQUA FITNESS
13.30-14.15	ACQUA SOFT	ACQUA STRONG		ACQUA BIKE&GAG	ACQUA SOFT
14.15-15.00		CORSO NUOTO FOBICO/NIP			CORSO NUOTO FOBICO/NIP
15.00-15.45		CORSO NUOTO NIP			
SERA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
19:15-20:00			ACQUA FITNESS		
20.00-20.45	ACQUA FITNESS		ACQUA STRONG		ACQUA BIKE&TREKKING
20.45-21.30	ACQUA BIKE&GAG		ACQUA BIKE&GAG		

I corsi indicati in colore rosso potrebbero non essere attivati.

ATTENZIONE: ENTRARE ENTRO I 15 MINUTI PRIMA DELL' ORARIO DELL' INIZIO DEL CORSO

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.

Tutto ciò che non è riportato in questo volantino, lo potrete trovare sul nostro sito www.colisseum.it e per maggiori dettagli sulle normative vigenti, sul sito www.governo.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.
- 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.
- 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.
- In caso di rinuncia da parte dell'iscritto, non sarà restituita la quota versata, quale che sia la causa della rinuncia.
- Non è consentito fare fotografie e l'utilizzo delle telecamere se non autorizzati.
- Bisogna prendere visione del regolamento completo affisso nelle segreterie. Non è possibile invocare l'ignoranza.

ATTIVITÀ

- **GINNASTICA MEDICA ADATTATA (ACQUANTALGICA)** 🧡: semplici e naturali movimenti, con attenzione al disturbo presentato, coadiuvati dal fisioterapista. È utile e indicata nelle patologie osteo-articolari e muscolo-scheletriche, in particolare per le patologie della colonna vertebrale
- **GESTANTI:** 🧡 attività in acqua rivolta alle mamme in dolce attesa
- **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)
- **ACQUASOFT:** 🧡🧡 attività dai ritmi blandi adatta a tutte le età
- **ACQUAFITNESS:** 🧡🧡🧡 attività motoria a elevato impegno muscolare e cardiovascolare
- **ACQUASTRONG:** 🧡🧡🧡🧡 attività ad elevata intensità basata su protocolli di ultima generazione, per portare il fisico ad un livello di allenamento superiore
- **ACQUA 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 piccoli attrezzi e una parte con la bike
- **BIKE&TREKKING:** 🧡🧡🧡🧡 attività divertente ed energizzante, che mixa il Tapis Roulant e Bike, tonificante e rassodante, favorisce il drenaggio e la stimolazione circolatoria.

CORSI DI NUOTO ADULTI

- **CORSO PER NUOTO FOBICO:** 🧡 corso di nuoto per chi ha paura dell'acqua
- **NUOTO NIP:** 🧡🧡 (nuoto in progress): corso di perfezionamento al nuoto per adulti

🧡 intensità bassa 🧡🧡 intensità media 🧡🧡🧡 intensità elevata 🧡🧡🧡🧡 intensità molto elevata