

PREZZI È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO



ATTIVITÀ IN PALESTRA ADULTI CANTU' SETTEMBRE 2022-2023



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) <i>sono esclusi dal pacchetto fitness PILATES-YOGA-ADATTATA</i>	€ 80.00
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi) <i>NOVITA'</i>	€ 115.00

SCONTO OVER 65 → 10%

5/6 mesi promo omaggio lezioni online

**GINNASTICA DOLCE E STRETCHING - POSTURAL GYM-
IN FORMA TONIFICAZIONE - TONIFICAZIONE E STRETCHING – G.A.G.**

FREQ.	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5 MESI / 6 MESI** <i>recuperi illimitati</i>
1 V. A SETT	€ 38.00	€ 74.50	€ 109.50	€ 144.50	Chiedi in segreteria
2 V. A SETT	€ 74.50	€ 146.50	€ 214.50	€ 283.00	
3 V. A SETT	€ 107.00	€ 214,50	€ 315.00	€ 415.00	

PILATES – POSTURAL PILATES – CARDIO PILATES – PILATES BARRE – FIT BALL PILATES

FREQ.	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5 MESI / 6 MESI** <i>recuperi illimitati</i>
1 V. A SETT	€ 50.00	€ 98.00	€ 144.00	€ 190.00	Chiedi in segreteria
2 V. A SETT	€ 96.00	€ 185.00	€ 276.50	€ 365.00	

CORSI SPECIAL	FREQUENZA	SINGOLE	1 MESE	2 MESI	3 MESI
YOGA**	1 V. A SETT.	€ 13.00	€ 50.00	€ 98.00	€ 144.00
DANZA CLASSICA MODERN ADULTI	1 V. A SETT.	€ 13.00	€ 50.00	€ 98.00	€ 144.00
KARATE ADULTI	GESTITO DIRETTAMENTE DALLA ASD MERAKI DOJO per info tel. 3394083496				

* 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).

** CORSO YOGA ONLINE E MERCOLEDÌ MATTINA attivo fino al 30/06/23

Inizio corsi lunedì 5 settembre 2022

CHIUSURE E FESTIVITÀ e SOSPENSIONE CORSI

Martedì 1 novembre 2022 - Giovedì 8 dicembre 2022

Dal 24 dicembre al 26 dicembre 2022 compresi

Dal 31 dicembre all' 8 gennaio compresi

Orario apertura segreteria - Via Ciro Menotti 27, Cantù

Da lunedì a venerdì 7.30 alle 21.15 (orario continuato)

Sabato dalle 8.30 alle 18.00 (orario continuato)

Domenica dalle 9.15 alle 12.30

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

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

NORME IGIENICHE COVID-19 - ACCESSO ALLA STRUTTURA

- Prima di entrare in struttura è consigliato misurare 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.
 - Si consiglia di **sostare all'interno della struttura prima e dopo il corso il meno possibile, anche per eventuali accompagnatori.**
- NEGLI SPOGLIATOI**
- 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.**
 - **ALL' INTERNO DEGLI SPOGLIATOI PISCINA E' VIETATO ENTRARE CON LE SCARPE**, sarà necessario entrare con le ciabatte o con i sovrascarpe.
 - 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 partecipare ai corsi sarà obbligatoria la prenotazione. Necessario avere la tessera annuale attiva, l'utilizzo del **BADGE** 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

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

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

	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	SALA 1 PRESENZA E ONLINE PILATES BASE 9.30-10.20	SALA 3 HATHA YOGA 9.00-10.00			SALA 2 PRESENZA E ONLINE PILATES BARRE 09.30-10.20 Gaia
PRESENZA E ONLINE SALA1 G.A.G 10.10-11.00	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 10.30-11.20		TONIFICAZ. E STRETCHING 10.10-11.00		
NOVITA' CARDIO PILATES 11.10-12.00			SALA 2 POSTURAL GYM 11.10-12.00		
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
PRESENZA E ONLINE PILATES 12.40-13.30		SALA 2 PRESENZA E ONLINE PILATES 12.40-13.30		SALA 3 YOGA 12.40-13.40 Tindera	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
NOVITA' DANZA CLASSICA ADULTI 15.15-16.15		SALA 2 IN ...FORMA TONIFICAZIONE CIRCUIT 19.10-20.00			
	SALA 2 POSTURAL GYM 17.50-18.40	SALA 2 TONIFICAZIONE E STRETCHING NO CARDIO 20.10-21.00		SALA 1 POSTURAL GYM 18.10-19.00	
ASD MERAKI KARATE ADULTI 19.30-21.00	SALA 2 PILATES BASE 18.40-19.30	SALA 3 YOGA 19.00-20.00 Tindera		SALA 2 PILATES BASE 19.10- 20.00	SALA 2 IN ...FORMA TONIFICAZIONE EFFETTO DONNA 19.30 - 20.20
	SALA 1 PRESENZA E ONLINE PILATES OPEN 19.40-20.30	ASD MERAKI KARATE ADULTI 19.30-21.00		SALA 1 PILATES OPEN 20.10-21.00	SALA 2 PRESENZA E ONLINE FIT BALL PILATES 20.45-21.35 Tiziana
SALA 1 HOUSE/HIP HOP OPEN 20.30 - 21.45 DJ SPARTA		SALA 3 YOGA 20.00-21.00 Tindera	NOVITA' HIP HOP MOM 20.45 - 21.30 TOMMY		

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
TONE UP 10.10-11.20 MATTEO	PILATES BASE 9.30-10.20 MONICA				PILATES BARRE 9.30-10.20 GAIA
PILATES 12.40-13.30 MATTEO		PILATES 12.40-13.30 MONICA			
	PILATES 19.40-20.30 MATTEO	HATHA YOGA 19.30-20.30 ANTONIA		FIT BALL PILATES 20.45-21.35	

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 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.

YOGA 🍷🍷: disciplina che porta l'attenzione sul movimento dinamico attraverso ASANA, posizioni e tecniche di respiro PRANAYAMA, per portare benessere fisico e mentale.

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.

KARATE ADULTI 🍷 Per i più grandi una corretta attività sportiva che mantiene in forma e insegna l'autodifesa.

NOVITA' CARDIO PILATES 🍷🍷🍷: lezione di Pilates particolarmente dinamica, con l'obiettivo di massimizzare il tuo dispendio calorico ed energetico. Riscopri la mobilità e la flessibilità del tuo corpo aumentando stabilità e resistenza.

NOVITA' PILATES BARRE 🍷🍷: allenamento ispirato alla Danza per cui è possibile allenare tutto il corpo, obiettivo è tonificare le gambe, glutei e addome con movimenti facili per tutti! ADATTO A TUTTI!

NOVITA' FIT BALL PILATES 🍷🍷🍷: lezione di Pilates, rinforzo muscolare attraverso l'utilizzo della fit ball.

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, OGNI LEZIONE LAVORERÀ SU DISTRETTI MUSCOLARI DIFFERENTI (interno coscia, addome e core, braccia e gambe, glutei ecc.) NO CARDIO adatto a tutti.

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

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.

NOVITA' 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 INTENSITA' 🍷🍷🍷🍷 MOLTO INTENSO

PER INFORMAZIONI SUI CORSI ONLINE VISITA IL SITO

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