

**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	€ 12.00/15.00
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (validità 3 mesi, solo fitness) <i>sono esclusi dal pacchetto fitness PILATES-YOGA-ADATTATA</i>	€ 89,00

**SCONTO OVER 65 → 10% - 5/6 mesi promo omaggio pacchetto 4 lezioni online**

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

**BALLI DI GRUPPO E BLUE CARIBE – novità**  
**Inizio corsi dal 9 febbraio 2023 – prima prova gratuita**

FREQ.	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5 MESI / 6 MESI** recuperi illimitati
1 V. A SETT	42,50 €	83,00 €	122,00 €	160,50 €	Chiedi in segreteria
2 V. A SETT	83,00 €	163,00 €	238,00 €	314,00 €	
3 V. A SETT	119,00 €	238,00 €	350,00 €	460,50 €	

**PILATES – PILATES BARRE**

FREQ.	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5 MESI / 6 MESI** recuperi illimitati
1 V. A SETT	56,00 €	109,00 €	160,00 €	210,00 €	Chiedi in segreteria
2 V. A SETT	106,50 €	205,00 €	306,00 €	405,00 €	

CORSI SPECIAL	FREQUENZA	SINGOLE	1 MESE	2 MESI	3 MESI
YOGA**	1 V. A SETT.	15,00 €	56,00 €	109,00 €	160,00 €
DANZA CLASSICA	1 V. A SETT.	15,00 €	56,00 €	109,00 €	160,00 €

\* 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. MESI CON 5 settimane).

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

**CHIUSURE E FESTIVITÀ e SOSPENSIONE CORSI**

Dal 8 al 10 aprile 2023  
 25 aprile 2023 - 1 maggio 2023 - 2 giugno 2023

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



**ATTIVITÀ IN PALESTRA  
 ADULTI CANTU'**

GENNAIO 2023



**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. 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](http://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 <b>PRESENZA E ONLINE</b> PILATES BASE 9.30-10.20	SALA 3 HATHA YOGA 9.00-10.00			SALA 2 <b>PRESENZA E ONLINE</b>  PILATES BARRE 10.00-10.50 Gaia
<b>PRESENZA E ONLINE</b> SALA1 G.A.G 10.10-11.00	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 10.30-11.20		TONIFICAZ. E STRETCHING 10.10-11.00		
<b>NOVITA'</b> POSTURAL GYM 11.10-12.00			SALA 2 POSTURAL GYM 11.10-12.00		
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
<b>PRESENZA E ONLINE</b> PILATES 12.40-13.30		SALA 2 <b>PRESENZA E ONLINE</b> PILATES 12.40-13.30		SALA 3 YOGA 12.40-13.40 Tindera	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
<b>NOVITA'</b> DANZA CLASSICA ADULTI		SALA 2 IN ...FORMA TONIFICAZIONE CIRCUIT 19.10-20.00			
<b>SBARRA A TERRA 15.00-16.15</b>	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	
	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 1 <b>PRESENZA E ONLINE</b> PILATES OPEN 19.40-20.30		SALA 2 <b>NOVITA'</b> BALLI DI GRUPPO FUSION 19.30-20.30	SALA 1 PILATES OPEN 20.10-21.00	SALA 2 IN ...FORMA TONIFICAZIONE EFFETTO DONNA 19.30 – 20.20
		SALA 3 YOGA 20.00-21.00 Tindera	SALA 2 <b>NOVITA'</b> BLUE CARIBE COREOGRAFICO (singoli e coppie) 20.30.21.30		

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>TONE UP</b> 10.10-11.20 MATTEO	<b>PILATES BASE</b> 9.30-10.20 MONICA				<b>PILATES BARRE</b> 10.00-10.50 GAIA
<b>PILATES</b> 12.40-13.30 MATTEO		<b>PILATES</b> 12.40-13.30 MONICA			
	<b>PILATES</b> 19.40-20.30 MATTEO	<b>HATHA YOGA</b> 19.30-20.30 ANTONIA			

## 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.

**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.

**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!

**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 LAVORERA' 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.

**NOVITA' BALLI DI GRUPPO (FUSION)** 🍷🍷🍷🍷: corso che mixa diversi stili con nuovi passi e movenze in compagnia, senza essere necessariamente in coppia. Semplici coreografie ballate in gruppo su musiche tradizionali e latino – americane, un mix di stili che passano dalla danza afro, al reggaeton ai tormentoni del momento.

**NOVITA' BLUE CARIBE (CARAIBIC)** 🍷🍷🍷🍷: corso di Caraibico adatto sia ai singoli che coppie, imparare la salsa e la bachata non sarà mai stato così facile, passando dai passi basi ad un mix di coreografie uniche e divertenti proposte sullo stile personale del maestro.

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