

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	16.00 €
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (VALIDITÀ 3 MESI) <i>sono esclusi i corsi di Antalgica – Fobici – Nip - RIABILITAZIONE</i>	125,00 €
NUOTO LIBERO (ingresso singolo)	8,50 €

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

ABBONAMENTI ACQUAFITNESS, ACQUASTRONG, ACQUA BIKE&GAG, BIKE&TREKKING, CORSO PER

GESTANTI, BRUCIA GRASSI SPLASH ACQUASOFT

NUOTO ADULTI N.I.P.

LEZIONI A SETT.	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5/6 MESI* Recuperi Illimitati
1 VOLTA	€ 55,00	€ 107,00	€ 158,00	€ 208,00	Chiedi in segreteria
2 VOLTE	€ 107,00	€ 209,00	€ 308,00	€ 405,00	
3 VOLTE	€ 156,00	€ 306,00	€ 450,00	€ 594,00	
4 VOLTE	€ 200,00	€ 393,00	€ 578,00	€ 762,00	

ACQUANTALGIC@, NUOTO FOBICO

LEZIONI A SETT.	1 MESE**	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5/6 MESI* Recuperi Illimitati
1 VOLTA	€ 61,50	€ 120,00	€ 178,00	€ 234,00	Chiedi in segreteria
2 VOLTE	€ 120,00	€ 235,00	€ 344,00	€ 456,00	
3 VOLTE	€ 174,00	€ 340,00	€ 500,00	€ 660,00	

* 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. 5 settimane).

Recuperi (a scelta su prenotazione, in piscina/palestra e corsi online) limitati al tipo di abbonamento da utilizzare entro la scadenza del proprio abbonamento, non sarà possibile il recupero sull'abbonamento successivo.

** per usufruire del pacchetto lezioni online è necessario registrarsi sulla piattaforma presente sul nostro sito e farne richiesta alla mail corsionline@colisseum.it

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

www.colisseum.it - www.babysplash.org - www.colisseudanza.it



ATTIVITÀ IN PISCINA ADULTI CANTÙ 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. È 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 È 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)

AM	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07:00 08:00				ACQUASOFT 7.45-8.30	
08.00 09.00				ACQUANTALGIC@ 8.30-9.15	
09:00 10.00		ACQUASOFT 9.30-10.15		ACQUASOFT 9.15-10.00	
10.00 11.00		ACQUAFITNESS 10.15-11.00	ACQUANTALGIC@ 10.00-10.45	ACQUAFITNESS 10.00-10.45	ACQUANTALGIC@ 10.00-10.45
10.45 11.30	ACQUASOFT 10.30-11.15	ACQUAFITNESS <i>LIGHT</i> 11.00-11.45		ACQUASOFT 10.45-11.30	ACQUASOFT 10.45-11.30
11.00 12.00	ACQUA PILATES 11.15-12.00	NUOTO ADULTI FOBICO E NIP 11.45-12.30		NIP (nuoto in progress) NUOTO LIBERO 11.30-12.15	ACQUA PILATES 11.30-12.15
PAUSA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
12.00 13.00	ACQUAGAG 12.00-12.45	ACQUAFITNESS 12.30-13.15		ACQUAFITNESS 12.15-13.00	NUOTO LIBERO 12.30-13.15
13.00 14.00	BIKE & TREKKING 12.45-13.30			ACQUA GAG 13.00-13.45	
	ACQUAFITNESS 13.30-14.15	BRUCIA GRASSI SPLASH 13.15-14.00		NIP (nuoto in progress) NUOTO LIBERO 13.45-14.30	ACQUAFITNESS 13.15-14.00
14.00 15.00	ACQUASOFT 14.15-15.00	NIP (nuoto in progress) NUOTO LIBERO 14.00-14.45	ACQUA WALKING 14.15-15.00		HYDROGAG (BIKE+GAG) 14.00-14.45
15:00 16:00	GESTANTI 15.00-15.45	NIP (nuoto in progress) NUOTO LIBERO 14.45-15.30	GESTANTI 15.00-15.45		ACQUABIKE 14.45-15.30
SERA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
18:00 19:00	ACQUAFITNESS <i>LIGHT</i> 19.00-19.45	ACQUAFITNESS 18.45-19.30	NUOTO ADULTI FOBICO E NIP 19.00-19.45	ACQUAFITNESS 18.45-19.30	
19:00 20:00	ACQUAFITNESS <i>CIRCUIT</i> 19.45-20.30	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress INTERM.) 19.30-20.15	ACQUAFITNESS <i>TABATA</i> 19.45-20.30	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress INTERM.) 19.30-20.15	ACQUAFITNESS 19.00-19.45
20:00 21:00	HYDROGAG (BIKE+GAG) 20.30-21.15		ACQUAGAG 20.30-21.15	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress BASE) 20.15-21.00	HYDROGAG 19.45-20.30
21:00 22:00	ACQUA BIKE 21.15 -22.00			NUOTO ADULTI FOBICO 21.00-21.45	

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. A seconda dell'insegnante presente verranno proposte tipologie di attività differenti.

TABATA allenamento mix tra High Intensive Training e Interval Training Ideale per uomini e donne che hanno come obiettivo il dimagrimento e/o vogliono rimanere in forma.

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.

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

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