

PREZZI (È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO)

ISCRIZIONE ANNUALE	20,00 euro	
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria per un max 2 in discipline differenti)	8,00 euro	
SETTEMBRE/GENNAIO 2 PROVE GRATUITE		
CORSI	FREQUENZA	II CICLO** (DA GEN-GIU)
GIOCO SPORT (3-6 anni) (0,45h) BABY DANZA CL (3-4 anni) (0,45h) PRE-DANZA CLASSICA (5-6 anni) (0,45h) DANZA MODERNA J 1 (5-6 anni) (0,45h) HIP HOP baby (6-7 anni) (0,45h)	1 V A SETT	160 €
DANZA CLASSICA (1h) DANZA MODERNA J (1h) HIP HOP (1h) BREAK DANCE (1h)	1 V A SETT	184 €
	2 V A SETT	286 €
	3 V A SETT	346 €
CLASSICO INTERM/AVANZ. (1,15h) DANZA MODERNA J 12+ (1,15h) MODERN INTERM/AVANZ. (1,15h) CONTEMPORANEO (1,15h) HOUSE DANCE OPEN (1,15h) HIP HOP CREW INTERM/AVANZ. (1,15h)	1 V. A SETT	245 €
	2 V. A SETT	346 €
	3 V. A SETT	386 €
JUDO BAMBINI e RAGAZZI **PER JUDO iscrizione federazione a parte di 20 euro da aggiungere all' iscrizione annuale- ASD SANKAKO COMO	1 V A SETT	172 €
PER TUTTI I CORSI NON SONO PREVISTI RECUPERI IN CASO DI ASSENZA		

ALTRI CORSI		1 mese	2 mesi	3 Mesi
FITNESS FOR TEEN** <i>novità</i>	1 V A SETT		61,50 €	
KARATE bambine e ragazzi	GESTITO DIRETTAMENTE DALLA ASD MERAKEI DOJO per info tel. 3394083496			

**Gli abbonamenti sono riferiti a ogni ciclo quadrimestrale Il CICLO dal 30 gennaio al 12 giugno 2023 e sono calcolati sul numero effettivo di lezioni presenti nel quadrimestre dei giorni scelti.

* I PREZZI SONO CALCOLATI SU 18 LEZIONI, SE UN CORSO DOVESSE AVERE PIU' O MENO LEZIONI ALL' INTERNO DEL QUADRIMESTRE I PREZZI SUBIRANNO DELLE VARIAZIONI

CHIUSURE E FESTIVITÀ e SOSPENSIONE CORSI

Dal 8 aprile a 12 aprile 2023 COMPRESI

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.colisseumdanza.it - www.babysplash.org



ATTIVITÀ PALESTRA E DANZA PER BAMBINI/RAGAZZI 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. 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).

ORARIO CORSI (gli orari, i corsi e gli insegnanti potrebbero subire variazioni)

DANZA CLASSICA – MODERN – MOD.JAZZ – CONTEMPORANEO					
LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
SALA 3 BABY DANZA CL 3/4 anni 16.30-17.15 GAIA		SALA 2 BABY DANZA CL 3/4 anni 16.15-17.00 GAIA	Nuovo corso in partenza SALA 3 PRE DANZA CL 5/6 anni 16.45-17.30 GAIA		
SALA 3 PRE DANZA CL 5/6 anni 16.30-17.15 IVANA	SALA 1 D.MOD J 1 5/6 anni 16.45/17.30 SERENA/GAIA	SALA 3 CLASSICO 1 7/9 anni 17.00-18.00 GAIA			SALA 2 D.MOD J 2 7/9 anni 11.15-12.15 SERENA/GAIA
SALA 3 CLASSICO 1 7/9 anni 17.15-18.15 GAIA	SALA 1 D.MOD J 2 7/9 anni 17.30-18.30 SERENA/GAIA	SALA 2 CLASSICO 2 PRINCIP. 9+ 18.00 -19.00 GAIA	SALA 2 D.MOD J 2 7/9 anni 17.30-18.30 SERENA/GAIA		
	SALA 1 D.MOD J 3 9/12 anni 18.30-19.30 SERENA/GAIA		SALA 2 D.MOD J 3 9/12 anni 18.30-19.30 SERENA/GAIA		
	SALA 1 D.MOD J 4 PRINC/ INTERM. 12+ anni 19.30-20.45 SERENA/GAIA		SALA 2 D.MOD J 4 PRINCI /INTERM. 12+ anni 19.30-20.45 SERENA/GAIA		
DANZA CLASSICA – MODERN – CONTEMPORANEO INTERMEDIO/ AVANZATO					
LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
SALA 2 CLASSICO 3 INTERM. 12 + 17.15-18.30 CRISTIANA				SALA 1 MODERN PRINC. 9+ anni 17.00-18.15 CHIARA	
SALA 2 CLASSICO 4 INTERM/AVANZ. 18.30-19.45 CRISTIANA				SALA 1 MODERN INTERM. 12/16 anni 18.15-19.30 CHIARA	
SALA 2 CONTEMP. OPEN 19.45-21.00 CRISTIANA				SALA 1 MODERN AVANZ. OPEN 19.45-21.00 CHIARA	

ORARIO CORSI (gli orari, i corsi e gli insegnanti potrebbero subire variazioni)

HIP HOP E BREAK DANCE			
LUNEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	SABATO
		SALA 3 HIP HOP baby 6/7 anni 16.45-17.30 TOMMI	SALA 1 HIP HOP 2 9/12 anni 10.30-11.30 TOMMI
SALA 3 HIP HOP 2 9+ 17.15-18.15 SPARTA		SALA 3 HIP HOP 1 7/9 anni 17.30-18.30 TOMMI	SALA 1 HIP HOP 3 12+ anni 11.30-12.30 TOMMI
SALA 3 BREAK DANCE 18.15-19.15 SPARTA		SALA 3 HIP HOP 2 9/12 anni 18.30-19.30 TOMMI	
SALA 3 HIP HOP 3 CREW INTERM/AVANZ. 19.15-20.30 SPARTA		SALA 3 HIP HOP 3 CREW INTERM/AVANZ. 19.30-20.45 TOMMI	

PALESTRA BAMBINI E RAGAZZI			
LUNEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	SALA 1 GIOCO SPORT 3/4 anni 16.30-17.15 MATTEO		SALA 1 GIOCO SPORT 3/4 anni 16.30-17.15 MATTEO
	SALA 1 GIOCO SPORT 5/6 anni 17.15- 18.00 MATTEO	SALA 1 JUDO 7/12 anni 17.30 – 18.30 ANDREA	Nuovo corso in partenza SALA 1 GIOCO SPORT ¾ anni 17.15- 18.00 MATTEO
	SALA 3 FITNESS FOR TEEN 12/17 anni 18.10-19.00 MATTEO	SALA 1 JUDO 12 + anni 18.30 – 19.30 ANDREA	
SALA 1 KARATE 6/12 ANNI 18.30 -19.30	SALA 1 KARATE 6/12 ANNI 18.30 -19.30		
SALA 1 KARATE 12 + 19.30-21.00	SALA 1 KARATE 12 + 19.30-21.00		

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

- È **obbligatorio** presentare un **certificato medico** di buona salute con validità annuale entro l'inizio delle lezioni. In caso di patologie e particolari problematiche è sempre utile avvisare l'insegnante durante la prima lezione.
- Per l'abbigliamento e le regole di comportamento in palestra e negli spogliatoi vedere regolamento affisso. Per qualsiasi disciplina è obbligatorio l'uso dell'abbigliamento e calzature richieste. In nessun caso, comunque, nelle sale dovranno essere utilizzate le calzature usate all'esterno. Per l'abbigliamento da tenere a lezione andranno seguite le indicazioni delle insegnanti, fermo restando che ogni allievo è totalmente libero nella scelta dei luoghi d'acquisto.
- Negli spogliatoi e nell'ingresso si è invitati a sostare il meno possibile. La Direzione non si assume alcuna responsabilità per i minori che vengono lasciati negli spazi delle lezioni al di fuori del loro orario di lezione o negli orari indicati dagli insegnanti per il ritiro degli allievi.
- Per esibizioni competizioni si informa che costumi e trasferte sono a carico dei partecipanti. Per l'organizzazione delle competizioni e spettacoli si potrebbe richiedere agli allievi, contributi per le quote di partecipazione. In caso di iniziative individuali per esibizioni richieste al di fuori di quelle organizzate dalla cooperativa, si invita ad informare sempre la Direzione.
- La partecipazione a competizioni o ad esibizioni avverrà tramite selezione all'interno della Sezione Danza e sarà di assoluta competenza degli insegnanti decidere in base alle caratteristiche, all'impegno, alla disciplina e alle esigenze di carattere tecnico, agonistico e artistico, richiesto dagli organizzatori.
- Gli abbonamenti dei corsi di palestra bambini e danza avranno la durata di due cicli, il primo ciclo da settembre a gennaio e il secondo ciclo da febbraio a giugno. In caso di rinnovo il posto è garantito se l'iscrizione è confermata saldando la quota entro la scadenza del ciclo.
- 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.
- Non è consentito fare fotografie e l'utilizzo delle telecamere se non autorizzati.
- È possibile che nell'arco della stagione possano verificarsi impreviste assenze degli insegnanti preposti ai corsi (malattia, infortuni o altro). Nei limiti del possibile si provvederà alla temporanea sostituzione. In caso di necessità la direzione potrebbe variare orari e giorni delle lezioni previo avviso agli allievi. Entrambi i casi non potranno essere legittima rinuncia ai pagamenti concordati.
- Bisogna prendere visione del regolamento completo. Non è possibile invocare l'ignoranza.
- Il parcheggio è incustodito, la direzione declina ogni responsabilità in merito ad eventuali danni arrecati ai veicoli.

MATERIALE NECESSARIO

Ogni allievo dovrà avere il proprio zaino con dentro un paio di ciabatte o scarpe da danza, calze antiscivolo, scarpe da ginnastica pulite, una bottiglietta d'acqua e il necessario per la lezione.

ABBIGLIAMENTO

Per tutti i corsi dei bimbi, abbigliamento comodo e calze antiscivolo.

- JUDO e KARATE: abbigliamento comodo e calze antiscivolo, ciabatte (ulteriori indicazioni sull'abbigliamento verranno date dall'insegnante).
- DANZA CLASSICA: body, calze, mezzepunte, chignon (divisa da ordinare in sede)
- DANZA MODERNA: Leggings e t-shirt oppure per chi lo possiede body danza+leggings, calze antiscivolo, calze di spugna o scarpette danza per le lezioni di moderno, contemporaneo. (seguire sempre le indicazioni degli insegnanti)
- HIP HOP/HOUSE/BREAKDANCE: abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica pulite suola bianca

DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE

Scaricabili dalla sezione Regolamento e Modulistica Covid (www.colisseum.it):

- MODULO PRIVACY
- MODULO INTEGRAZIONE REGOLAMENTO COVID
- CONDIZIONI GENERALI DI VENDITA

Per le **lezioni di prova** è necessario prenotare telefonicamente o tramite mail

- **MODULO PRIVACY PROVE PER MINORI**
- **MODULO INTEGRAZIONE REGOLAMENTO COVID**

DESCRIZIONE ATTIVITA'

GIOCO SPORT (3-6 anni): si prefigge di formare e migliorare le capacità di base utili per qualsiasi tipo di sport come correre, saltare, rotolare, arrampicare, lanciare, ecc. L'attività motoria si svolge attraverso giochi mirati, percorsi, attività con utilizzo di piccoli attrezzi, tutto all'insegna del gioco e del divertimento.

BABY DANZA (dai 3-5 anni): è la base della danza classica e moderna. Attraverso il movimento, la musica e il gioco i bambini lavoreranno sulla concentrazione, l'espressività e la postura.

DANZA CLASSICA (dai 6 anni): il corso impegna gli allievi con diversi esercizi allo scopo di acquisire scioltezza e grazia raggiungendo un'armoniosa perfezione nei movimenti.

DANZA MODERNA (dai 5 anni): attività ricca di energia e disciplina. Questo corso ha la finalità di preparare i giovani allievi a ritmi musicali diversi e ad una espressione corporea fuori dai canoni che lo studio classico impone, al fine di irrobustire il fisico, aumentare la coordinazione dei movimenti ed accrescere l'agilità del corpo.

DANZA CONTEMPORANEA: la danza contemporanea è il frutto dell'evoluzione della danza moderna, da cui eredita l'inclinazione alla libertà dei movimenti e l'enfasi sulle capacità espressive dei danzatori.

HIP HOP (dai 5 anni): è un genere specifico di movimento che esprime dei concetti seguendo dei tempi e delle cadenze ritmiche (rappers).

HOUSE DANCE: è una combinazione di stili di tutto il mondo: danze africane, capoeira, tap, jazz, popping, locking, breaking...uno stile fatto di contaminazioni unite alla creatività del coreografo. La lezione si struttura con un riscaldamento ballato, uno studio dei passi base finendo con la creazione di una sequenza coreografica. L'House Dance si basa principalmente sulla musica HOUSE

BREAK DANCE (dagli 8 anni): è uno stile dinamico di danza. Il breaking è uno dei maggiori elementi della cultura hip hop, comunemente associato, anche se diverso, ad altri stili di ballo funk.

JUDO (BAMBINI E RAGAZZI): corso dallo spiccato contenuto educativo, basato su un'antica disciplina di lotta giapponese. Rivolto a bambini/e dai 5 anni in su divisi per fascia d'età.

KARATE (BAMBINI E RAGAZZI): L'allenamento del karate è finalizzato al miglioramento della coordinazione, della preparazione fisica e della disciplina... senza dimenticare una dose di sano divertimento.

FITNESS FOR TEEN (12-17 anni) novità: rivolto ai ragazzi che non hanno ancora trovato lo sport adatto e per chi vuole integrare per migliorare le proprie prestazioni sportive, vario e divertente.

Per tutti i corsi di danza, è previsto un saggio di fine anno (facoltativo), previa comunicazione, per cui sarà necessario procurarsi o acquistare dei costumi di scena secondo le indicazioni degli insegnanti, ci sarà una quota di partecipazione da versare e l'acquisto dei biglietti.