

PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 20.00				
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)	€ 8.00				
SETTEMBRE PROVE GRATUITE					
LEZIONE SINGOLA FITNESS	€ 10.00				
LEZIONE SINGOLA PILATES	€ 14.00				
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (validità 3 mesi, solo fitness)	DA DEFINIRE				
PACCHETTO 8 INGRESSI PILATES (validità 3 mesi, solo pilates)	DA DEFINIRE				
FITNESS: GINNASTICA DOLCE E STRETCHING - IN FORMA... TONIFICAZIONE - G.A.G.					
LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*
1 VOLTA	€ 32.00	€ 56.00	€ 81.00	€ 106.00	€ 125.00
2 VOLTE	€ 50.00	€ 94.00	€ 132.00	€ 175.00	€ 195.00
PILATES					
LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI*
1 VOLTA	€ 50.00	€ 95.00	€ 136.00	€ 176.00	€ 208.00
2 VOLTE	€ 85.00	€ 160.00	€ 225.00	€ 288.00	€ 340.00

*abbonamento 5 mesi acquistabile solo per il periodo settembre-gennaio

SUGLI ABBONAMENTI SPECIAL I RECUPERI SONO ILLIMITATI PREVIA DISPONIBILITÀ (i recuperi potranno essere effettuati anche sui corsi online e fitness piscina)

ALTRI CORSI	FREQUENZA	SINGOLE	1 MESE	2 MESI	3 MESI
GINNASTICA MEDICA ADATTATA	1 V A SETT.	_____	€ 58.47	_____	_____
	2 V A SETT.	_____	€ 116.93	_____	_____
GINNASTICA PER IL BENESSERE	1 V A SETT.	€ 10.00	€ 28.00	€ 48.50	€ 66.00
YOGA	1 V A SETT.	€ 14.00	€ 50.00	€ 96.00	€ 135.00
	2 V A SETT.		€ 90,00	€ 165,00	€ 235,00
DANZA MODERN/CONTEMP.	1 V A SETT.				€ 125.00

INIZIO ATTIVITÀ DA LUNEDÌ 7 SETTEMBRE 2020

ISCRIZIONI APERTE DA LUNEDÌ 31 AGOSTO 2020

ORARI APERTURA SEGRETERIA – VIA DEL DOS N. 3 COMO

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 21.45

Sabato dalle 09.00 alle 18.00

Telefono: 031/522483 - cell. 348/4652798

e-mail: segreteriaavdd@colisseum.it

www.colisseum.it - www.babysplash.org

facebook: www.facebook.com/Cooperativa.Colisseum, twitter: @copcolisseum, youtube: coopcoliss



ATTIVITÀ PALESTRA CORSI PER ADULTI COMO 2020/2021 NORME IGIENICHE COVID-19



- In presenza di sintomi influenzali quali febbre, tosse o raffreddore si raccomanda di rimanere a casa. Rispettare l'orario come indicato da planning, non sono ammessi anticipi né ritardi. All'ingresso verrà misurata la temperatura corporea; se questa è superiore o uguale a 37,5° non si potrà accedere alla struttura per partecipare alle lezioni.
- Igienizzarsi le mani con una soluzione idroalcolica messa a disposizione che troverete all'ingresso.
- **L'utilizzo della mascherina è OBBLIGATORIO fino all'inizio dell'allenamento** e una volta terminato, la mascherina andrà riposta in un sacchetto apposito.
- **Obbligatorio presentarsi già cambiati ad eccezione delle scarpe** (è necessario l'utilizzo di calzature adatte per allenamento con suola pulita). Cambiarsi le scarpe nelle zone indicate, riporle insieme agli effetti personali dentro una sacchetta da lasciare nella propria postazione designata o all'interno della propria borsa, che andrà riposta nell'armadietto.
- EVITARE il contatto fisico con altre persone e MANTENERE la distanza di sicurezza raccomandata di 1 metro. Non creare assembramenti e non sostare nelle aree comuni.
- **Durante l'allenamento è necessario avere con sé un asciugamano e un tappetino personale.**
- Per l'intera durata dell'allenamento bisogna rimanere nel proprio spazio delineato dagli appositi segnali, nel caso di necessità informare il proprio istruttore.
- Al termine dell'allenamento, cambiarsi le scarpe negli appositi spazi e recarsi verso l'uscita indicata.
- L'ingresso negli spogliatoi è consentito a 5 persone alla volta. L'utilizzo delle docce è autorizzato SOLO in caso di ESTREMA NECESSITÀ (quali esigenze lavorative) per un tempo massimo di 5 minuti.
- Tutti gli effetti personali devono essere riposti all'interno delle proprie borse. Sempre in caso di necessità è consentito l'utilizzo del bagno ricordandosi l'igienizzazione al termine dell'uso e di lavarsi accuratamente le mani.
- **Per partecipare alle lezioni sarà obbligatoria la prenotazione** telefonicamente o via mail presso la segreteria oltre ad essere in regola la sottoscrizione dell'abbonamento.

ARRIVARE SEMPRE 10 MINUTI PRIMA DELLA LEZIONE ED USCIRE DALLA STRUTTURA ENTRO 10 MINUTI SUCCESSIVI DELLA LEZIONE, RISPETTARE LA MASSIMA PUNTUALITÀ

Per tutti gli accessi sarà necessario avere con sé l'AUTODICHIARAZIONE E IL REGOLAMENTO stampati, compilati e firmati per non creare ritardi sull'inizio del corso, li potete scaricare direttamente dal nostro sito

www.colisseum.it

SETTEMBRE 2020

CORSI

(GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PAL. VERDE PILATES 12.15-13.05		YOGA 12.30-13.30	PAL. VERDE GINN. PER IL BENESSERE 16.00-16.50	
			PAL. VERDE PILATES 18.10-19.00	
	PAL. VERDE PILATES 19.00-19.50		PAL. VERDE GINN. DOLCE STRETCHING 19.10-20.00	PAL ARANCIONE IN... FORMA TONE UP 19.10-20.00
	PAL. VERDE IN... FORMA TONE UP 20.00-20.50	ARANCIONE YOGA 20.10-21.10	PAL. VERDE IN... FORMA TONE UP 20.00-20.50	ARANCIONE YOGA 20.10-21.10
		PAL. VERDE GAG 20.40-21.30		
	PAL. VERDE PILATES 21.00-21.50		PAL. VERDE PILATES 21.00-21.50	

DANZA ADULTI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		MODERN/CONTEMP. BASE ADULTI 20.30-21.45		

Arrivare sempre 10 minuti prima dell'inizio del corso, rispettare la massima puntualità, rispettare sempre la distanza di sicurezza

PER ACCEDERE NELLE PALESTRE SARA' NECESSARIO AVERE SEMPRE LE SCARPE PULITE DI RICAMBIO DA RIPORRE ALL' INTERNO DEGLI ZAINI E NEGLI APPOSITI ARMADIETTI.

Portare sempre un tappetino personale

www.colisseum.it

GINNASTICA ADATTATA CORRETTIVA

(GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
GINN. ADATTATA 9.45-10.45 10.45-11.45	GINN. ADATTATA 9.00-10.00 10.00-11.00 11.00-12.00		GINN. ADATTATA 9.00-10.00 10.00-11.00 11.00-12.00
	GINN. ADATTATA 18.00-19.00 19.00-20.00	GINN. ADATTATA 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00	GINN. ADATTATA 16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

- È **obbligatorio** presentare un **certificato medico** di buona salute con validità annuale entro l'inizio delle lezioni. Mentre per il recupero funzionale, in alternativa, è ritenuta valida un'impegnativa medica. 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.
- Gli abbonamenti Fitness 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. Per tutti gli altri Corsi Special il posto è garantito sempre con la conferma prima della scadenza dello stesso.
- 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.
- Bisogna prendere visione del regolamento completo. Non è possibile invocarne l'ignoranza.
- Il parcheggio è incustodito, la direzione declina ogni responsabilità in merito ad eventuali danni arrecati ai veicoli.

NOVITÀ

CORSI ONLINE IN LIVE PER GLI ADULTI CI SARÀ LA POSSIBILITÀ DI FREQUENTARE I CORSI ONLINE DIRETTAMENTE DA CASA!
TUTTI I CORSI PROPOSTI SARANNO CON LA PRESENZA DELL'INSEGNANTE,
PER INFO RIVOLGERSI ALLA SEGRETERIA O CONSULTARE IL SITO INTERNET.

PER LE ISCRIZIONI IN SEGRETERIA SARÀ NECESSARIO FISSARE UN APPUNTAMENTO PER EVITARE ASSEMBRAMENTI.

TUTTI I DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONI SONO SCARICABILI DAL SITO NELLA SEZIONE "MODULISTICA E REGOLAMENTO COVID"

WWW.COLISSEUM.IT

www.colisseum.it