

PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE		20.00 €			
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria)		8.00 €			
LEZIONE SINGOLA CORSI FITNESS, ACQUA SOFT, NIP		13.00 €			
LEZIONE SINGOLA ACQUANTALGIC@, FOBICO		14.00 €			
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (VALIDITÀ 3 MESI)		100.00 €			
ABBONAMENTI ACQUAFITNESS, ACQUASTRONG, ACQUA BIKE&GAG, CORSO PER GESTANTI, ACQUASOFT, NUOTO N.I.P.					
LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI SPECIAL*
1 VOLTA	€ 44,00	€ 85,00	€ 122,00	€ 160,00	€ 186,00
2 VOLTE	€ 85,00	€ 160,00	€ 220,00	€ 275,00	€ 322,00
3 VOLTE	€ 122,00	€ 220,00	€ 290,00	€ 360,00	€ 425,00
4 VOLTE	€ 160,00	€ 275,00	€ 360,00	€ 475,00	€ 560,00
ABBONAMENTI ACQUANTALGIC@, FOBICO					
LEZIONI A SETT.	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	5 MESI SPECIAL*
1 VOLTA	€ 52,00	€ 98,00	€ 138,00	€ 172,00	€ 202,00
2 VOLTE	€ 98,00	€ 172,00	€ 245,00	€ 320,00	€ 375,00

È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT O ASSEGNO

* abbonamenti 5 MESI SPECIAL acquistabili solo per il periodo settembre-gennaio
SU TUTTI GLI ABBONAMENTI SPECIAL I RECUPERI SONO ILLIMITATI PREVIA
DISPONIBILITÀ (i recuperi potranno essere effettuati anche sui corsi fitness palestra
residenziali e online)

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: coopcolisse



ATTIVITÀ IN PISCINA PER ADULTI COMO 2020-2021



NORME IGIENICHE COVID-19

- Prima di entrare in struttura vi verrà misurata la temperatura. Se dovesse risultare superiore ai 37,5° C, l'accesso sarà proibito.
- È necessario avere con sé l'**autodichiarazione** e il **regolamento** stampati, compilati e firmati per non creare ritardi sull'inizio delle lezioni/sedute. Tali documenti potranno essere scaricati direttamente dal nostro sito.
- **Obbligatorio entrare in struttura con la mascherina**, che andrà tenuta indossata sempre (anche negli spogliatoi). Obbligatorio igienizzare le mani e seguire i percorsi indicati.
- È vietato sostare all'interno della struttura prima e dopo il corso, e per eventuali accompagnatori anche durante il suo svolgimento.
- Durante tutta la permanenza in struttura mantenere sempre la distanza di sicurezza interpersonale di 1 m.
- 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.
- 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 tenerle 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.
- Portare un sacchetto dove riporre, sul piano vasca, la propria mascherina quando viene tolta, solo e solamente, appena prima di entrare in acqua. Terminata la lezione, rindossare la mascherina immediatamente dopo l'uscita dall'acqua, e mantenerla indossata per tutta la durata della permanenza all'interno della struttura.

PAUSA PRANZO

orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
9.45-10.30	ACQUANTALGICA	ACQUANTALGICA 11.45-12:30	—————	—————	ACQUANTALGICA
12.00-12.45	ACQUAFITNESS	—————	ACQUAFITNESS	ACQUAFITNESS	ACQUASTRONG
12.30-13.15	—————	ACQUAFITNESS	—————	—————	—————
12.45-13.30	ACQUASTRONG	—————	ACQUA BIKE&GAG	ACQUASTRONG	ACQUAFITNESS
13.15-14.00	—————	ACQUASOFT	—————	—————	—————
13.30-14.15	CORSO NUOTO FOBICO	—————	ACQUASTRONG	CORSO NUOTO FOBICO	ACQUASOFT
14.00-14.45	—————	ACQUASOFT	—————	—————	—————
14.15-15.00	CORSO NUOTO NIP	—————	—————	CORSO NUOTO NIP	CORSO NUOTO NIP
14.45-15.30	—————	CORSO NUOTO NIP	—————	—————	—————

VASCA GRANDE

SERA			
orario	lunedì	mercoledì	venerdì
19:15-20:00	—————	ACQUAFITNESS	—————
20.00-20.45	ACQUAFITNESS	ACQUASTRONG	ACQUAFITNESS
20.45-21.30	ACQUA BIKE&GAG	ACQUA BIKE&GAG	CORSO NUOTO NIP

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.
- Non è consentito fare fotografie e l'utilizzo delle telecamere se non autorizzati.
- Bisogna prendere visione del regolamento completo affisso nelle segreterie. Non è possibile invocare l'ignoranza.

ATTIVITÀ

- **ACQUASTRONG:** attività ad elevata intensità basata su protocolli di ultima generazione, per portare il fisico ad un livello di allenamento superiore 🍷🍷🍷🍷
- **ACQUAFITNESS:** attività motoria a elevato impegno muscolare e cardiovascolare 🍷🍷🍷
- **ACQUA 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 piccoli attrezzi e una parte con la bike 🍷🍷🍷
- **ACQUASOFT:** attività dai ritmi blandi adatta a tutte le età 🍷
- **ACQUANTALGIC@:** attività volta ad alleviare e a prevenire il mal di schiena comune 🍷
- **CORSO PER NUOTO FOBICO:** corso di nuoto per chi ha paura dell'acqua 🍷
- **NUOTO NIP:(nuoto in progress):** corso di perfezionamento al nuoto per adulti. 🍷
- **GESTANTI:** attività in acqua rivolta alle mamme in dolce attesa 🍷

🍷 intensità bassa 🍷🍷 media 🍷🍷🍷 elevata 🍷🍷🍷🍷 molto elevata

CHIUSURE E FESTIVITÀ

Domenica 1 novembre

Martedì 8 dicembre

Festività natalizie: dal 24 dicembre al 6 gennaio compresi