

**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	
	<b>SETTEMBRE/GENNAIO 2 PROVE GRATUITE SU PRENOTAZIONE</b>		
CORSI	FREQUENZA	II CICLO** (FEB/GIUGNO)	
GIOCO SPORT (3-6 anni) (0,45h) BABY DANZA CL (3-4 anni) (0,45h)	1 V A SETT	178 €	
PRE-DANZA CLASSICA (5-7 anni) (0,45h) DANZA MODERNA J 1 (5-6 anni) (0,45h) HIP HOP baby (6-7 anni) (0,45h)			
BEGINNERS/INTEM.			
DANZA CLASSICA (1h) DANZA MODERNA J (1h) CONTEMPORANEO (1h) HIP HOP (1h) BREAK DANCE (1h)			1 V A SETT
	2 V A SETT	317 €	
	3 V A SETT	384 €	
<b>PRE-PROFESSIONAL DANCE LAB</b> <i>sconto 10% per iscrizioni entro il 30 settembre 2023</i>	INTERM 1 V.	272 €	
<b>CLASSICO INTEM/AVANZ. (1,15/1,30h)</b> <b>MODERN INTERM/AVANZ. (1,15/1,30 h)</b> <b>CONTEMPORANEO (1,15h)</b>	INTERM 2 V.	384 €	
SBARRA A TERRA <b>HIP HOP CREW INTERM/AVANZ. (1,15h)</b> <b>BREAK DANCE INTERM/AVANZ. (1,30h)</b>	INTERM/AVANZ. Dalle 3 alle 5 v.	428 €	
JUDO BAMBINI e RAGAZZI *PER JUDO iscrizione federazione a parte di 20 euro da aggiungere all' iscrizione annuale-' <b>ASD SANKAKO COMO</b>	1 V A SETT	180 €	
<b>PER TUTTI I CORSI NON SONO PREVISTI RECUPERI IN CASO DI ASSENZA</b>			

**\*\*Gli abbonamenti sono riferiti a ogni ciclo quadrimestrale sono calcolati sul numero effettivo di lezioni presenti nel quadrimestre dei giorni scelti. I PREZZI SONO CALCOLATI SU 18 LEZIONI A QUADRIMESTRE, SE UN CORSO DOVESSE AVERE PIU' O MENO LEZIONI ALL' INTERNO DEL QUADRIMESTRE I PREZZI SUBIRANNO DELLE VARIAZIONI.**

**\*\* 1° CICLO dal 13 settembre 2023 al 31 gennaio 2024**

**\*\* 2° CICLO dal 1 febbraio 2024 a GIUGNO 2024 (fino alla data del saggio)**

ALTRI CORSI		2 mesi
FITNESS FOR TEEN** <b>novità</b> <i>(NON SONO PREVISTI RECUPERI IN CASO DI ASSENZA)</i>	1 V A SETT	61,50 €

**Novità PROMO SETTEMBRE:**

**%sconto fratelli – sconto DOPPIA ATTIVITA' (valido solo per gli iscritti al Babysplash®)**

**ATTENZIONE:** le promo non sono valide per le attività di Giocomotricità e Psicomotricità- le promo non sono cumulabili.



# ATTIVITÀ PALESTRA E DANZA PER BAMBINI/RAGAZZI CANTÙ



**2023/2024**

## **NORME PER ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI**

- Per poter permettere il regolare svolgimento di tutti i corsi è assolutamente necessario rispettare i **tempi di utilizzo degli spogliatoi**, che **equivalgono a 15 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.
- **È obbligatorio riporre tutti gli indumenti e oggetti personali all'interno della propria borsa, che andrà poi riposta all'interno dell'armadietto.**
- È obbligatorio effettuare una doccia saponata prima dell'ingresso in acqua.
- **VISTA L'EMERGENZA IDRICA**, si chiede la cortesia di non sprecare acqua lasciando rubinetti aperti o utilizzando la doccia oltre il tempo necessario.
- Per partecipare ai corsi sarà obbligatoria la prenotazione e un abbonamento attivo.
- 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), in caso di smarrimento ne verrà rassegnato uno nuovo al costo di 5 euro.

## **CHIUSURE e SOSPENSIONE CORSI 2024**

Vacanze pasquali da Venerdì 29 marzo a Martedì 2 aprile (compresi)

Giovedì 25 aprile – Mercoledì 1 maggio

Domenica 2 giugno

**Orario apertura segreteria - Via Ciro Menotti 27, Cantù**  
**Da lunedì a venerdì 7.30 alle 21.30 (orario continuato)**  
**Sab dalle 8.30 alle 18.00 (orario continuato), Dom dalle 8.45 alle 13.00**

**Telefono: 031/4475510 Cell: 340/4935912**

**Mail: [segreteria@colisseum.it](mailto:segreteria@colisseum.it) - [www.colisseum.it](http://www.colisseum.it)**

**[www.colisseum.it](http://www.colisseum.it) - [www.babysplash.org](http://www.babysplash.org)**

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

DANZA CLASSICA – MODERN – MOD.JAZZ				
LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SALA 2 BABY DANZA&GIOCO 3/4 anni 16.15 -17.00 DESIRE	SALA 1 <b>MODERNO 1</b> 5/6 anni 16.45-17.30 SERENA	SALA 2 BABY DANZA&GIOCO 3/4 anni 16.30-17.15 DESIRE		
BABY DANZA&GIOCO 4/5 anni 17.00 -17.45 DESIRE				
SALA 2 <b>CLASSICO 1</b> 6/8 anni 17.45-18.45 DESIRE	SALA 1 <b>MODERNO 2</b> 7/9 anni 17.30-18.30 SERENA	SALA 2 <b>PRE DANZA</b> 5/7 anni 17.15-18.00 DESIRE	SALA 2 <b>MODERNO 2</b> 7/9 anni 17.30-18.30 SERENA	SALA 2 <b>MODERN/ CONTEMPORANEO</b> <b>BEGINNERS</b> 9+ 17.00-18.30 + <b>SBARRA A TERRA</b> OPEN 18.30-19.30  CHIARA
	SALA 1 <b>MODERNO 3</b> 9/12 anni 18.30-19.30 SERENA		SALA 2 <b>MODERNO 3</b> 9/12 anni 18.30-19.30 SERENA	
	SALA 1 <b>D.MOD J 5</b> INTERM. <b>12+ anni</b> 19.30-20.45		SALA 1 <b>D.MOD J 5</b> NTERM. <b>12+ anni</b> 19.30-20.45	

**HIP HOP E BREAK DANCE**

LUNEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	SABATO MATTINA
		SALA 1 <b>HIP HOP baby</b> 6/7 anni 16.45-17.30 TOMMI	
SALA 3 <b>BREAK DANCE</b> <b>BEGINNERS</b> 7+ ANNI 18.00-19.00 ALESSIO		SALA 1 <b>HIP HOP 1</b> 8/11 anni 17.30-18.30 TOMMI	SALA 1 <b>HIP HOP 1</b> 8/11 anni 10.30-11.30 TOMMI
		SALA 1 <b>HIP HOP 2</b> 12+ anni 18.30-19.30 TOMMI	
SALA 3 <b>BREAK DANCE</b> INTERM/AVANZ. 19.00-20.30 ALESSIO		SALA 2 <b>HIP HOP 3</b> 12+ INTERM/AVANZ. 19.30-20.45 TOMMI	SALA 1 <b>HIP HOP 3</b> 12+ INTERM/AVANZ. 11.30/12.45 TOMMI

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

PROGETTO PRE-PROFESSIONAL DANCE LAB			
PERCORSO CLASSICO-MODERN-CONTEMPORANEO			
LUNEDI'	GIOVEDI'	VENERDI	SABATO
		<b>MODERN</b> PRE ACCADEMICO 1 BEGIN.INTERM. 9+ anni 17.00-18.30 CHIARA	<b>WORKSHOP E STAGE</b>
<b>CLASSICO</b> PRE ACCADEMICO 2 INERM/AVANZATO 18.00-19.30 CRISTIANA		<b>SBARRA A TERRA</b> OPEN 18.30-19.30 CHIARA	
<b>CONTEMPORANEO</b> INTERM. / AVANZ. 19.30-20.45 CRISTIANA	SALA 2 <b>HIP HOP</b> 19-30-20.45 TOMMY	<b>MODERN</b> PRE ACCADEMICO 2 AVANZATO 19.30-20.45 CHIARA	
PERCORSO STREET DANCE			
SALA 3 <b>BREAK DANCE</b> INTERM/AVANZ. <b>19.00-20.30</b> ALESSIO	SALA 2 <b>HIP HOP 3</b> 12+ INTERM/AVANZ. 19.30-20.45 TOMMY	<b>WORKSHOP E STAGE</b>	SALA 1 <b>HIP HOP 3</b> 12+ INTERM/AVANZ. 11.30/12.45 TOMMY

\* **GIOCOMOTRICITA' – PSICOMOTRICITA' DI GRUPPO E I LABORATORI** sono attività gestite da Neuropsicomotriciste Specializzate

**PALESTRA BAMBINI E RAGAZZI e PSICOMOTRICITA'**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
*GIOCOMOTRICITA' 2-3 anni 16.15-17.00	*GIOCOMOTRICITA' 2-3 anni 16.30-17.15		*LAB FIABE psicomotricità di gruppo 3/5 anni 16.30-17.20	Sabato *psicomotricità di gruppo
	SALA 2 <b>GIOCO SPORT</b> 3/4 anni 16.30-17.15 MATTEO	*LAB DSA psicomotricità 8/10 anni 17.30-18.30	*psicomotricità di gruppo 3/5 anni 17.30-18.20	SALA 1 <b>GIOCO SPORT</b> 3/4 anni 16.30-17.15 MATTEO
	SALA 2 <b>GIOCO SPORT</b> 5/6 anni 17.15- 18.00 MATTEO	SALA 2 <b>FITNESS FOR TEEN</b> 12/17 anni 18.10-19.00	SALA 3 <b>JUDO</b> 6/12 anni 18.30 – 19.30 CRIS	SALA 1 <b>GIOCO SPORT</b> 5/6 anni 17.15- 18.00 MATTEO

TNPEE-TUTTE LE INFO SONO SUL VOLANTINO PSICOMOTRICITA'

- 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, ad esclusione della divisa di danza classica e dell'abbigliamento del saggio.
- 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: 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](http://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**

## DANZA

**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.

**SBARRA A TERRA:** tecnica di studio che prende spunto dal lavoro che si esegue nella danza classica. La pratica di questa tecnica produce moltissimi benefici ed è spesso utilizzata a supporto di tutte le lezioni di danza.

**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).

**BREAK DANCE (dai 7 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.

PER TUTTE LE INFORMAZIONI SUL **PERCORSO PRE-PROFESSIONAL DANCE LAB** consultare la pagina nel nostro sito [www.colisseum/danza.it](http://www.colisseum/danza.it)

*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.*

#### PALESTRA BAMBINI E RAGAZZI

**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.

**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.

**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.