

PREZZI

ISCRIZIONE ANNUALE	30.00 €
NUOTO LIBERO (ingresso singolo)	9.00 €
ABBONAMENTI ACQUAFITNESS, CORSO PER GESTANTI, ACQUASOFT, ACQUAGAG, HYDROGAG, ACQUAPILATES, NUOTO ADULTI N.I.P. ACQUANTALGIC@ - NUOTO FOBICO	
LEZIONE SINGOLA (SOLO AGOSTO)	14,00 EURO (PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA) Dal 01 al 09 Agosto e dal 26 al 30 Agosto 2024

CHIUSURA STRUTTURA E SOSPENSIONE CORSI DAL 10 AL 25 AGOSTO 2024

Orario apertura Segreteria Estivo AGOSTO 2024

(dal 1 AGOSTO AL 9 AGOSTO e dal 26 AGOSTO AL 30 AGOSTO)

Lunedì dalle 07.00 alle 13.00 e dalle 16.00 alle 21.00

Martedì e Giovedì dalle 07.30 alle 13.00 e dalle 15.15 alle 21.15

Mercoledì dalle 07.30 alle 13.00

Venerdì dalle 07.00 alle 13.00 e dalle 16.00 alle 18.00

Sabato e Domenica chiuso.

RIAPERTURA SEGRETERIA 21-22-23 AGOSTO

DALLE 9.00 ALLE 13.00

SABATO 31 AGOSTO APERTI DALLE 9.00 ALLE 13.00

INIZIO ATTIVITA' FITNESS ADULTI PISCINA E PALESTRA NUOVA STAGIONE
2 SETTEMBRE 2024

INIZIO ATTIVITA' BAMBINI PISCINA
06 SETTEMBRE 2024

Telefono: 031/4475510

Cell: 340/4935912

Mail: segreteria@colisseum.it

www.colisseum.it - www.babysplash.org

ATTIVITÀ IN PISCINA ADULTI CANTÙ AGOSTO 2024



Dal 01 al 09 Agosto e dal 26 al 30 Agosto 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.
- **NOTA BENE** solo per il mese di AGOSTO non sarà necessario avere attivo il **BADGE**

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

- Durante il corso verrà comunicata la data entro la quale è possibile pre-iscriversi al corso successivo con diritto di prelazione, ovvero la garanzia di mantenere lo stesso orario e giorno.
- È obbligatorio presentare un certificato medico di buona salute con validità annuale entro l'inizio delle lezioni.
- In caso di rinuncia da parte dell'iscritto, non sarà restituita la quota versata, quale che sia la causa della rinuncia.

AM	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07:00 08:00	RIAB H2O ADATTATA 7.30-8.10		RIAB H2O ADATTATA 7.20-8.00		RIAB H2O ADATTATA 7.20-8.00
08.00 09.00	RIAB H2O ADATTATA 8.10-8.50		RIAB H2O ADATTATA 8.00-8.40	NUOTO LIBERO 7:45 -8.30	RIAB H2O ADATTATA 8.00-8.40
09:00 10.00	RIAB H2O ADATTATA 8.50-9.30		RIAB H2O ADATTATA 8.40-9.20	ACQUANTALGIC@ 8.30-9.15	RIAB H2O ADATTATA 8.40-9.20
10.00 11.00		ACQUASOFT adatto anche a GESTANTI 9.30-10.15	RIAB H2O ADATTATA 9.20-10.00	ACQUASOFT adatto anche a GESTANTI 9.15-10.00	RIAB H2O ADATTATA 9.20-10.00
10.45 11.30	ACQUA SOFT adatto anche a GESTANTI 10.30-11.15	ACQUAFITNESS 10.15-11.00	RIAB H2O ADATTATA ANTALGIC@ 10.00-10.45	ACQUAFITNESS LIGHT 10.00-10.45	RIAB H2O ADATTATA 10.00-10.45
11.00 12.00	ACQUA PILATES 11.15-12.00	NUOTO ADULTI NIP/FOBICO (nuoto in progress) — NUOTO LIBERO 11.45-12.30			
PAUSA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Martedì	Venerdì
12.00 13.00	ACQUAGAG WALKING (CARDIO CON TAPIS ROULANT) 12.00 - 12.45	ACQUAFITNESS 12.30-13.15		ACQUAFITNESS 12.15-13.00	NUOTO LIBERO 12.30-13.15
13.00 14.00	ACQUA FITNESS TABATA 12.45-13.30			ACQUAGAG 13.00-13.45	
SERA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
18:00 19:00	ACQUAFITNESS 19.00-19.45	ACQUAFITNESS 18.45-19.30		ACQUAFITNESS 18.45-19.30	
19:00 20:00	ACQUAFITNESS bike + g.a.g. 19.45-20.30	NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress INTERM.) 19.30-20.15		NUOTO ADULTI NIP (nuoto in progress INTERM.) 19.30-20.15	
20:00 21:00		RIABH2O E ADATTATA 19.30-20.10 20.10-20.50		RIABH2O E ADATTATA 19.30-20.10 20.10-20.50	

ATTENZIONE: ENTRARE ENTRO I 15 MINUTI PRIMA DELL' ORARIO DELL' INIZIO DEI CORSO

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: 🍷🍷 Tradizionalmente ispirato alla disciplina del pilates trasferisce in acqua alcuni dei suoi principi fondamentali che coniugati con l'acquagym tradizionale danno vita ad un'attività che mette al suo centro l'armonia e il benessere psico-fisico. Il movimento, Controllo e Respirazione, unendo queste tre importanti sezioni della locomozione si può giungere a migliorare tonicità, sensibilità e percezione di se stessi. Particolare attenzione alla postura, al corretto allineamento della colonna vertebrale e alla tenuta del corsetto addominale.

ACQUAFITNESS LIGHT: 🍷🍷🍷 attività molto varia e non ripetitiva, particolarmente indicati per il benessere di tutto il corpo, migliora la mobilità articolare e non sovraccarica schiena e articolazioni, corso adatto anche alle gestanti (sempre su presentazione del Cm)

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.

ACQUA G.A.G.: 🍷🍷🍷🍷 Divertirsi a ritmo di musica tonificando e modellando gambe, addominali e glutei. Il GAG è una recente tecnica di fitness appositamente studiata per modellare e rinforzare i muscoli delle tre zone critiche del corpo femminile. Abbinare questo tipo di allenamento al movimento in acqua apporta una ginnastica completa, poiché oltre alla forza muscolare si fruttano le capacità tonificanti e drenanti dell'acqua.

HYDRO G.A.G. (bike+gag): 🍷🍷🍷🍷 allenamento di tonificazione ad alto 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.

CORSI DI NUOTO ADULTI

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