

PREZZI È GRADITO IL PAGAMENTO CON BANCOMAT o CARTA

ISCRIZIONE ANNUALE	€ 30.00
LEZIONE DI PROVA (da concordare sempre con la segreteria) max 2	€ 10.00
LEZIONE SINGOLA FITNESS/LEZIONE SINGOLA PILATES	€ 12.50/16.00
PACCHETTO 8 INGRESSI FITNESS (validità 4 mesi, solo fitness) <i>sono esclusi dal pacchetto fitness PILATES-YOGA-ADATTATA</i>	€ 94,00

SCONTO OVER 65 → 10%

SCONTO ATTIVITA' PALESTRA + PISCINA (stessa lunghezza di abbonamento)

**GINNASTICA DOLCE E STRETCHING - POSTURAL GYM-
IN FORMA TONE UP - TONIFICAZIONE E STRETCHING – G.A.G.**

FREQ.	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5 MESI / 6 MESI** recuperi illimitati
1 V. A SETT	44,50 €	87,50 €	128,50 €	169,50 €	Chiedi in segreteria
2 V. A SETT	87,00 €	171,00 €	251,00 €	331,00 €	
3 V. A SETT	124,50 €	244,50 €	359,00 €	473,50 €	

PILATES – PILATES BARRE – POWER YOGA – DANZA ADULTI

FREQ.	1 MESE*	2 MESI*	3 MESI*	4 MESI*	5 MESI / 6 MESI** recuperi illimitati
1 V. A SETT	59,00 €	116,00 €	170,00 €	224,50 €	Chiedi in segreteria
2 V. A SETT	111,00 €	218,00 €	320,00 €	422,00 €	

* Per maggiori informazioni richiedi il tuo preventivo contattando la segreteria. Le tariffe sono calcolate sulle 4 lezioni mensili. L'importo varierà in base alla data di inizio dell'abbonamento e a quante lezioni sono presenti all'interno del mese (es. 5 settimane).
Recuperi (a scelta su prenotazione, in piscina/palestra) limitati al tipo di abbonamento da utilizzare entro la scadenza del proprio abbonamento, non sarà possibile il recupero sull'abbonamento successivo.

CHIUSURE E FESTIVITÀ e SOSPENSIONE CORSI

Venerdì 1 novembre, Sabato 2 novembre

Domenica 8 dicembre

Dal 24 dicembre 2024 al 1 gennaio 2025 (compresi)

Dal 19 aprile al 21 aprile (compresi)

Venerdì 25 aprile, giovedì 1 maggio e lunedì 2 giugno 2025

Orario apertura segreteria - Via Ciro Menotti 27, Cantù

Da lunedì a venerdì 7.30 alle 21.30 (orario continuato)

Sabato dalle 8.30 alle 18.30

Domenica dalle 9.00 alle 13.00

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

www.colisseum.it - www.babysplash.org



ATTIVITÀ IN PALESTRA ADULTI CANTU'

STAGIONE 2024/2025
SETTEMBRE



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.

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.

ORARI CORSI (gli orari, i corsi e gli istruttori potrebbero subire variazioni)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	SALA 1 PILATES BASE 9.40-10.30			
SALA1 G.A.G 10.30-11.20	SALA 1 GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 10.30-11.20		SALA 1 TONIFICAZIONE E STRETCHING 10.20-11.10	
SALA1 POSTURAL GYM Drena e Sgonfia 11.20-12.10			SALA 1 POSTURAL GYM 11.10-12.00	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
SALA1 PILATES 12.40-13.30		SALA 1 PILATES 12.40-13.30	SALA 1 TONIFICAZIONE E STRETCHING <i>NOVITA'</i> Drena e Sgonfia 12.10-13.00	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
SALA 1 POSTURAL GYM Drena e Sgonfia 14.20-15.10				
SALA 1 GINNASTICA DOLCE E STRETCHING 15.10-16.00				
	SALA 2 POSTURAL GYM 18.10-19.00			SALA 1 POSTURAL GYM 18.10-19.00
SALA 2 <i>NOVITA'</i> POWER YOGA 19.00-20.00	SALA 2 PILATES 19.10-20.00	SALA 2 IN FORMA.. TONE up 19.10-20.00		SALA 2 PILATES 19.10- 20.00
<i>NOVITA'</i> SALA 2 DANZA ADULTI classico e modern 20.00-21.00	SALA 1 PILATES 20.10-21.00	TONIFICAZIONE E STRETCHING <i>NOVITA'</i> Drena e Sgonfia 20.00-20.50		SALA 1 PILATES 20.10-21.00

ATTIVITA'

GINNASTICA DOLCE STRETCHING 🍷: corso a bassa intensità, adatto a tutti coloro che vogliono prevenire problemi articolari e migliorare l'elasticità muscolare di tutto il corpo. Durante la lezione vengono proposti movimenti semplici: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere eccessivi sforzi a muscoli ed articolazioni.

POSTURAL GYM 🍷🍷: corso di ginnastica dolce, in particolar modo agisce sulle zone del corpo rigide o dolorose, provvedendo a migliorare la postura e la capacità di controllo del corpo. Un corso DINAMICO ad indirizzo posturale basato su esercizi tradizionali della ginnastica posturale, esercizi di tono, equilibrio, stretching dinamico eseguiti in sequenze che si ripetono nel tempo. Ogni lezione prevede l'aggiunta di nuovi elementi e combinazioni al fine di raggiungere il perfetto equilibrio tra flessibilità, mobilità articolare e forza. Consigliato a tutti.

PILATES 🍷🍷🍷: finalizzato ad acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco. Questa tecnica prevede esercizi gradevoli per il corpo e per la mente, ma allo stesso tempo un lavoro molto intenso che richiede un'elevata concentrazione e permette un'ottima tonificazione di tutta la muscolatura.

NOVITA' TONIFICAZIONE E STRETCHING drena e sgonfia 🍷🍷🍷: corso basato su esercizi a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi finalizzati alla tonificazione, alla flessibilità muscolare e alla mobilità articolare, OGNI LEZIONE LAVORERA' SU DISTRETTI MUSCOLARI DIFFERENTI (interno coscia, addome e core, braccia e gambe, glutei ecc.) Verranno proposti esercizi per lavorare su drenaggio dei liquidi e favorire la circolazione nonché la mobilità con l' utilizzo di piccoli attrezzi. NO CARDIO adatto a tutti.

G.A.G. 🍷🍷🍷: lezioni di tonificazione, mirate per gambe, addome e glutei.

IN FORMA TONE UP (TOTAL WORKOUT) 🍷🍷🍷🍷: corso ad intensità medio-alta di tonificazione generale a corpo libero o con piccoli attrezzi. Questo workout vi farà bruciare molte calorie e darà tono a tutti i muscoli del corpo.

CORSI SPECIAL

NOVITA' DANZA ADULTI 🍷🍷🍷: per chi ha deciso di non farsi influenzare dai pregiudizi, perchè il mondo sarebbe un posto migliore se più persone facessero ciò che amano. Danzare da adulti, ricominciare o iniziare a farlo per la prima volta non sarà strano, ma sarà il modo per farci stare bene. Il corso di danza per adulti che riprende le basi della danza classica unito a coreografie di moderno, dedicato a chi ha già studiato danza e a chi ha sempre voluto farlo.

NOVITA' POWER YOGA 🍷🍷🍷: Il power yoga é una forma di Yoga più dinamico che agisce sul piano psichico fisico e spirituale. Nelle lezioni di power yoga si parte da posizioni semplici per poi giungere a quelle più elaborate attraverso la forza, la determinazione e soprattutto grazie all'aiuto della respirazione. Nelle lezioni lavoreremo sulle posture della disciplina e andremo a controllare il respiro per permettere al nostro corpo di raggiungere un benessere fisico e mentale perla prima parte della lezione. L'ultima parte della lezione si focalizza più su un momento di meditazione e rilassamento dove il corpo riprende consapevolezza dopo la fatica e lo sforzo fatto in precedenza.