

**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>CORSI</b>	<b>FREQUENZA</b>	<b>II CICLO</b> (DA FEBB A GIU)
GIOCO SPORT (3/6 anni ) (0,45h) BABY GYM (4/6 anni) (0,45) BABY DANZA CL (3/6 anni) (0,45h) DANZA MODERNA 1 (5-6 anni) (0,45h) YOGA BABY (4/6 anni) (0,45h)	1 V A SETT	135,00 euro
DANZA CLASSICA BASE (1h) - DANZA MODERNA BASE (1h) CONTEMPORANEO BASE (1h) HIP HOP BASE (1h) - BREAK DANCE base/interm (1h) GINNASTICA ARTISTICA BASE (1h)	1 V A SETT	155,00 euro
	2 V A SETT	240,00 euro
	3 V A SETT	290,00 euro
CLASSICO 12+ - CL 2 – CL3 (1,15h)* DANZA MODERNA JAZZ 12+ (1,15h) MODERN (Tony)* CONTEMPORANEO INTERM./AVANZ. (1,15h) HIP HOP 4 INTERM./AVANZ. (1,15h) ACROBATICA TEEN GINNASTICA ARTISTICA PROMO* <i>*(OBBLIGATORIA LA FREQUENZA MINIMA BISETTIMANALE)</i>	1 V. A SETT	205,00 euro
	2 V. A SETT	290,00 euro
	3 V. A SETT	360,00 euro
JUDO BAMBINI** **PERJUDO iscrizione federazione a parte di 20 euro da aggiungere all'iscrizione annuale –acquisto della divisa	1 V A SETT	105,00 euro
YOGA BAMBINI	1 V A SETT	155,00 euro

ALTRI CORSI		1 mese	2 mesi
FITNESS FOR TEEN** <i>novità</i>	1 V A SETT		55,00 euro
YOGA FAMILY (yoga genitore+bambin*)	1 V A SETT		120,00 euro <small>(1 componente aggiuntivo FAMILY 7,00 euro)</small>

**PER TUTTI I CORSI NON SONO PREVISTI RECUPERI IN CASO DI ASSENZA**

### CHIUSURE E FESTIVITÀ FESTIVITÀ PASQUALI

da venerdì 15 aprile a mercoledì 20 aprile 2022 (compresi)  
Lunedì 25 aprile 2022 - Domenica 1° maggio 2022 - Giovedì 2 giugno 2022  
TERMINE ATTIVITÀ DOMENICA 12 GIUGNO 2022

### Giugno/Luglio/Agosto Summer Camp e Camp specialistici

Chiusura impianti dal 14 agosto al 21 agosto 2022

### ORARI APERTURA SEGRETERIA – VIA DEL DOS N. 3 COMO

Da Lunedì a Venerdì dalle 8.30 alle 21.15  
Mercoledì dalle 7.30 alle 13.30 e dalle 15.00 alle 21.15  
sabato dalle 08.30 alle 17.30

**Telefono: 031/522483 - cell. 348/4652798**

e-mail: [segreteriaavdd@colisseum.it](mailto:segreteriaavdd@colisseum.it)

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



# ATTIVITÀ PALESTRA PER BAMBINI, RAGAZZI DANZA COMO 2022



### 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 l'integrazione al **regolamento (obbligatorio per i nuovi iscritti e le iscrizioni precedenti all'anno 2020)** stampati, compilati e firmati per non creare ritardi sull'inizio delle lezioni/sedute. Tali documenti potranno essere scaricati direttamente dal nostro sito MODULISTICA E REGOLAMENTO COVID [www.colisseum.it](http://www.colisseum.it).
- **Obbligatorio entrare in struttura con la mascherina**, che andrà tenuta indossata sempre (anche negli spogliatoi).
- Obbligatorio igienizzare le mani e seguire i percorsi indicati e non sostare nelle aree comuni per evitare il formarsi di assembramenti.
- All'interno delle strutture, sono presenti numerosi cartelli con le indicazioni sulle norme di prevenzione e di comportamento sociale, tutti sono tenuti a leggerle e ad osservarle, rispettandole e facendole rispettare.
- 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 per la piscina a 15 minuti prima dell'inizio della lezione e 20 minuti dopo il suo termine, per la palestra a 10 minuti prima e 10 minuti successivi, 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 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.
- 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.
- All'interno degli spogliatoi e nelle aree comuni sono presenti dispositivi disinfettanti a base alcolica: è OBBLIGATORIO disinfettare sempre le attrezzature usate prima dell'utilizzo. È obbligatorio igienizzare le mani prima dell'utilizzo della toilette.

#### Per la palestra:

- È necessario avere con sé scarpe da ginnastica pulite, o calze antiscivolo, un asciugamano e un proprio tappetino.
- Per l'intera durata dell'allenamento, bisogna rimanere nel proprio spazio delineato dagli appositi segnali e mantenere la distanza interpersonale di 2m.

Per partecipare ai corsi sarà obbligatoria la prenotazione. Necessario avere la tessera annuale attiva e il certificato medico di buona salute in corso di validità (validità annuale).

**SECONDO LE DISPOSIZIONI DATE DALLE AUTORITÀ A PARTIRE DAL 10 gennaio 2022 (Decreto Legge 221/2021), L' ACCESSO ALLE STRUTTURE COLISSEUM SARA' CONSENTITO CON GREEN PASS RAFFORZATO (valido anche il green pass guariti da covid) SONO ESONERATI I SOGGETTI ESCLUSI PER ETÀ, SOGGETTI ESENTI SULLA BASE DI IDONEA CERTIFICAZIONE MEDICA**

È **previsto l' ingresso di un solo accompagnatore**. - gli accompagnatori dovranno essere muniti di GREEN PASS, inoltre per il primo ingresso, sarà necessario avere con sé l'autodichiarazione, per sé e per l' iscritto. GLI ACCOMPAGNATORI NON POTRANNO SOSTARE ALL' INTERNO DELLA STRUTTURA PER TUTTA LA DURATA DEL CORSO. Il numero degli iscritti varierà a seconda della sala in cui verranno svolti i corsi nel rispetto della normativa sulla sicurezza e tutela della salute.

## ORARIO CORSI

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

DANZA CLASSICA – MODERN – MOD.JAZZ - CONTEMPORANEO				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
ARCOBALENO BABY DANZA CL 5/6 anni 16.30-17.15 AMBRA		ARCOBALENO D.MOD J 1 5/6 anni 16.45-17.30 SERENA	SALA ARANCIONE BABY DANZA CL 3/4 anni 16.15-17.00 GAIA	SALA ARANCIONE BABY DANZA CL 3/4 anni 16.30-17.15 GAIA
ARCOBALENO CLASSICO 1 7/11 anni 17.15-18.15 AMBRA/GAIA		ARCOBALENO D.MOD J 2 6/8 anni 17.30-18.30 SERENA	SALA ARANCIONE CLASSICO 1 7/11 anni 17.00-18.00 GAIA	SALA ARANCIONE D.MOD J 2 6/8 anni 17.30-18.30 GAIA
ARCOBALENO CLASSICO 2 SCELTO PICCOLE 12+ anni 18.15-19.30 AMBRA/GAIA		ARCOBALENO D.MOD J 3 9/12 anni 18.30-19.30 SERENA		
ARCOBALENO CLASSICO 3 GRANDI 16+ 19.30-20.45 AMBRA/GAIA		ARCOBALENO D.MOD J 4 BASE 12+ anni 19.30-20.45 SERENA		ARCOBALENO MODERN SCELTO PICCOLE 12+ anni 18.00-19.15 TONY
CONTEMPOR.2 Interm/avanz. 16+ 20.45-22.00 AMBRA/GAIA				MODERN Interm/avanz. 16+ anni 19.30-21.00 TONY
<b>IMPORTANTE: L' INGRESSO ALLA SALA DANZA "ARCOBALENO" AVVERRA' ATTRAVERSO UN ALTRO ACCESSO – CHIEDERE BENE INFORMAZIONI ALLA SEGRETERIA O AGLI INSEGNANTI</b>				
BREAK DANCE – HIP HOP				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
ARANCIONE HIP HOP 1 6/9 anni 17.00-18.00 TOMMI		PAL. GRANDE BREAK DANCE BASE/INTERM. 8+ anni 18.00-19.00		
ARANCIONE HIP HOP 2 10/14 anni 18.00-19.00 TOMMI				
ARANCIONE HIP HOP 3 INTERM/AVANZ. 14+ anni 19.00-20.15 TOMMI				

[www.colisseumdanza.it](http://www.colisseumdanza.it)

## ORARIO CORSI

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

PALESTRA BAMBINI E RAGAZZI				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI -	GIOVEDI	VENERDI
	PAL.GRANDE JUDO BABY 4/6 anni 16.15-17.00 CRIS/ANDREA	ARANCIONE GIOCO SPORT 3/5 anni 16.15-17.00 MATTEO	ARANCIONE GIOCO SPORT 3/5 anni 16.45-17.30 ILARY	<b>SABATO</b> PAL.GRANDE <b>YOGA FAMILY</b> Dai 4 anni 11.30-12.30 TINDERA
	PAL. GRANDE JUDO 6/9 anni 17.00-18.00 CRIS/ANDREA	ARANCIONE GIOCO SPORT 5/6 anni 17.15-18.00 MATTEO		
		ARANCIONE <b>NOVITA'</b> <b>FITNESS FOR TEEN</b> 12/17 anni 18.10-19.00 MATTEO		SALA ARIA <b>YOGA RAGAZZI</b> 10+ anni 18.00-19.00 TINDERA
GINNASTICA ARTISTICA				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI - NOVITA'		VENERDI
PAL. GRANDE BABY GYM 4/6 anni 16.15-17.00 ELIANA/VALENTINA				PAL. GRANDE BABY GYM 4/5 anni 16.15-17.00 ELIANA/VALENTINA
PAL. GRANDE GINNASTICA ARTISTICA BASE 6/11 anni 17.00-18.00 ELIANA/VALENTINA				PAL. GRANDE GINNASTICA ARTISTICA PROMO 17.00 -18.30 ELIANA/VALENTINA
PAL. GRANDE GINNASTICA ARTISTICA PROMO 17.15 -18.45 ELIANA/VALENTINA		PAL. GRANDE GINNASTICA-ARTISTICA PROMO PRE-ACROBATICA 18.00-19.15 ELIANA		PAL. GRANDE GINNASTICA ARTISTICA BASE 6/11 anni 17.30-18.30 ELIANA/VALENTINA

## PSICOMOTRICITA' DI GRUPPO SEDE DI COMO

(per tutte le info sulla psicomotricità visionare il volantino specifico – sul sito [www.colisseum.it](http://www.colisseum.it))

Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
				<b>PSICOMOTRICITA' DI GRUPPO (3-5 anni)</b> 10.00-11.00
<b>GIOCOMOTRICITA' (2-3 anni)</b> 16.45-17.45		<b>LABORATORIO EMOZIONI</b> 17.00-18.00		<b>PSICOMOTRICITA' DI GRUPPO (3-5 anni)</b> 11.00-12.00

**Arrivare sempre 10' min prima dell'inizio del proprio corso**

Tutto ciò che non è riportato in questo volantino, lo potrete trovare sul nostro sito [www.colisseum.it](http://www.colisseum.it) e per maggiori dettagli sulle normative vigenti, sul sito [www.governo.it](http://www.governo.it)

## ESTRATTO DEL REGOLAMENTO

- 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.
- 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.**

**KARATE E JUDO:** abbigliamento comodo e calze antiscivolo o scarpe da ginnastica pulite (ulteriori indicazioni sull'abbigliamento verranno date dall'insegnante).

**YOGA:** abbigliamento comodo, calze antiscivolo, tappetino e copertina

**GINNASTICA ARTISTICA:** leggings, t-shirt, calze antiscivolo, tappetino (body)

**DANZA CLASSICA:** body, calze, mezzepunte, chignon (divisa da ordinare in sede)

**DANZA MODERN:** 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/BREAK DANCE:** Scarpe da ginnastica pulite suola bianca, abbigliamento comodo.

### 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
- AUTODICHIARAZIONE (solo per il primo giorno di lezione)

Per le **lezioni di prova** è necessario prenotare telefonicamente o tramite mail

- MODULO PRIVACY PROVE PER MINORI**
- MODULO INTEGRAZIONE REGOLAMENTO COVID**
- AUTODICHIARAZIONE (solo per il primo giorno di lezione)**

**GLI ACCOPAGNATORI E I RAGAZZI SOPRA I 12 ANNI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI GREEN PASS VALIDO PER L'ACCESSO ALLE STRUTTURE SECONDO IL NUOVO DECRETO 221/20,21 GU 24/12/21 IN VIGORE DAL 10 GENNAIO 2022, TUTTE LE VOLTE CHE DOVRANNO ACCEDERE ALLE STRUTTURE COLISSEUM.**

## DESCRIZIONE ATTIVITA'

**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.

**BABY GYM (4-6 anni): propedeutica alla Ginnastica Artistica.** Movimento, gioco e musica con l'utilizzo di mini-attrezzi ginnici, i futuri atleti sviluppano coordinazione, destrezza e flessibilità ponendo le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport" e del lavoro futuro **tra danza e ginnastica**

**BABY DANZA CLASSICA (dai 3 anni):** è la base della danza classica. La creatività di un bambino è alla base della scoperta, educare e scoprire il proprio corpo, prendere confidenza con la musica, lo spazio, la propria voce, guidati dall'immaginazione e dalla creatività. Un percorso per i più piccoli, di crescita, attraverso un'attività ludica ma di continuo stimolo psicologico o motorio.

**DANZA CLASSICA (dai 6 anni):** La danza classica è considerata la madre di tutte le danze, è un'attività che stimola la crescita sia personale che artistica e favorisce l'aspetto relazionale. Arricchisce il bagaglio tecnico-espressivo e, alla base dei tutti le tecniche, fortifica e supporta lo studio di qualsiasi altra disciplina.

**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 6 anni):** è un genere specifico di movimento che esprime dei concetti seguendo dei tempi e delle cadenze ritmiche (rappers).

**BREAKDANCE (dagli 8 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.

**GINNASTICA ARTISTICA:** corso di avviamento alla ginnastica artistica, rivolto a bambini/e dai 5 ai 14 anni, divisi per fasce d'età.

**NOVITA' PRE ACROBATICA TEEN:** disciplina basata su esercizi a corpo libero, durante le sessioni di allenamento, si imparerà a percepire più consapevolmente il proprio fisico e tramite esercizi di preparazione fisica, mobilità articolare e coordinazione si andranno a realizzare veri e propri elementi acrobatici (salti, verticali ecc).

**JUDO (dai 4 anni):** corso dallo spiccato contenuto educativo, basato su un'antica disciplina di lotta giapponese. Rivolto a bambini/e dai 4 ai 13 anni, divisi per fasce d'età.

**YOGA BAMBINI E RAGAZZI (dai 6 anni):** attività per bambini e ragazzi per migliorare la consapevolezza del proprio corpo e la respirazione. Attività adatta a tutti per migliorare la postura e non solo. Giochi, esercizi e movimento saranno gli strumenti utilizzati per questa pratica speciale, conoscere il proprio corpo e armonizzare lo sviluppo psico-fisico.

**YOGA FAMILY (yoga genitore/bambin\*):** yoga in famiglia è divertimento, saranno dei momenti ludici, che consentirà ai genitori di entrare in contatto con il mondo meraviglioso dei bambini e riscoprire come divertirsi in modo semplice. Stare e imparare insieme, muoversi, divertirsi, imparare a comunicare e perché no....rilassarsi.

**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.

**Per tutti i corsi di danza e ginnastica, è previsto un saggio di fine anno (facoltativo), previa comunicazione, per cui sarà necessario procurarsi o acquistare dei costumi di scena secondo le indicazioni delle insegnanti. In caso di nuove chiusure verranno attivate le lezioni online sulla piattaforma che verrà indicata sul sito, ulteriori informazioni verranno fornite dai vostri insegnanti.**