

# PISCINE DI CORREGGIO

ATTIVITÀ 2017-18



## AREA BENESSERE

con vasche idromassaggio  
acqua 34° e bagno turco



**C.S.I. NUOTO  
CORREGGIO**



tel. 0522.691418  
[www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)



**CITTÀ DI  
CORREGGIO**



# CORSI BAMBINI E RAGAZZI



## BABY DA 0 A 4 ANNI (NON COMPIUTI)

Con genitore in acqua - Turni da **45 minuti**

### 3/12 Mesi

(Turni da **40 minuti**)  
Venerdì ore 11.00  
Sabato ore 9.35  
Domenica ore 9.35

### 13/24 Mesi

Sabato e/o ore 10.15  
Domenica

### 18/36 Mesi

Lunedì ore 18.50

### 25/48 Mesi

Venerdì ore 18.50  
Sabato e/o ore 11.00  
Domenica



## STELLA MARINA DA 3 A 4 ANNI (NON COMPIUTI)

Primo percorso di acquaticità per bambini di 3-4 anni senza genitore in acqua. Esplorazione e tranquillità psicofisica nell'ambiente acquatico.

Turni da **45 minuti**

Da Lunedì a Venerdì ore 18.00  
Martedì e Giovedì ore 18.50  
Sabato ore 11.45  
Domenica ore 11.45



## DA 4 A 16 ANNI

Turni da **50 minuti**

Possibilità di frequenza:

- **Monosettimanale**
- **Bisettimanale** (tariffa scontata)
- **Trisettimanale** (tariffa ulteriormente scontata)

**Dal Lunedì al Venerdì**

ore 16.20 / 17.10 / 18.00 / 18.50

### Livelli e obiettivi della scuola nuoto:



#### conchiglia

Tranquillità psicofisica in acqua - Immersione totale del corpo - Galleggiamento prono e supino - Principi di educazione respiratoria



#### corallo

Tranquillità psicofisica e galleggiamento prono e supino - in acqua alta - Scivolamenti con e senza battuta di gambe - Corretti atti respiratori - Tuffi a pennello



#### granchio

Autonomia subacquea in acqua alta - Impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale



#### pinguino

Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana



#### cavalluccio

Perfezionamento di stile libero e dorso - Apprendimento in modo soddisfacente della nuotata completa a rana - Incremento dei metri nuotati - Tuffi e virate



#### delfino

Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso - Perfezionamento della nuotata a rana - Apprendimento della nuotata a delfino - Incremento dei metri nuotati



#### squalo

Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi, finalizzati a un condizionamento organico e a un perfezionamento tecnico







# CORSI ADULTI

## Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

### Gruppo E

Raggiungimento di una certa tranquillità psico-fisica  
Galleggiamento prono e supino  
Scioglimenti con battuta di gambe  
Principi di educazione respiratoria  
Benessere e autonomia in acqua alta

### Gruppo D

Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana

### Gruppo C

Perfezionamento delle nuotate a stile libero e dorso  
Apprendimento in modo soddisfacente dello stile rana  
Incremento dei metri nuotati  
Approccio a tuffi e virate

### Gruppo B

Perfezionamento dello stile rana  
Impostazione dello stile delfino  
Incremento dei metri nuotati  
Perfezionamento di tuffi e virate

### Gruppo A

Perfezionamento dello stile delfino  
Cura della correttezza dei gesti tecnici  
Impostazione di altri tipi di nuotate  
Prime forme elementari di allenamento

### Gruppo A master

Condizionamento organico attraverso sedute di allenamenti evoluti

Possibilità di frequenza:

- **Monosettimanale**
- **Bisettimanale** (tariffa scontata)
- **Trisettimanale** (tariffa ulteriormente scontata)

**Turni mattutini o pomeridiani** da 50 minuti

Martedì e Giovedì ore 9.30 / 14.40 / 15.30  
Lunedì e Venerdì ore 15.30

**Turni serali** da 50 minuti

Lunedì ore 19.40  
Mercoledì ore 19.40  
Martedì e Giovedì ore 19.40 / 20.30 / 21.20  
Venerdì ore 19.40

Frequenza bisettimanale consigliata  
Martedì / Giovedì  
(stesso gruppo / stesso istruttore)



# FITNESS IN ACQUA

## Modalità (CORSI A PRENOTAZIONE):

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento da 8 / 15 / 24 / 60 lezioni o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline e valido negli impianti di Carpi, Correggio e Novellara. *Per Acqua Gym Dolce e Acquantalgica è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffe agevolate*
- Validità un anno
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 6 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 partecipanti

## ANTALGICA

( Posturale di gruppo )  
Ginnastica attiva di mantenimento e rieducazione motoria posturale per la prevenzione e la cura dei dolori vertebrali e degli arti inferiori e superiori sfruttando il galleggiante e stimolando muscoli solitamente inutilizzati. **TARIFFE PROMOZIONALI**

## ACQUA GYM

( Ginnastica Aerobica )  
Ideale per lo svolgimento di una attività che coinvolge braccia, gambe e addominali, intensa e divertente, a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi

## GYM DOLCE

( Ginnastica dolce )  
Serie di esercizi aerobici combinati, a basso impatto, per mantenersi in buona salute e migliorare la forma fisica. Adatta a tutti senza limiti di età. Tariffe promozionali

## WATER TREKKING

( Tapis roulant )  
Diverse intensità di andatura, camminata e corsa, determinando la tipologia dell'allenamento, rassodando gambe e glutei. Step & run

## ACQUA BIKE

( Bicicletta )  
Pedalare in acqua. ....rassodando gambe e glutei, tonificando braccia e addome, irrobustendo cuore e polmoni

## FUSION

Una lezione dinamica che prevede l'utilizzo di tutti i grandi attrezzi, dal tappeto alla bike passando per la pole e lo step. Mirato alla tonificazione globale e ad aumentare le capacità aerobiche

## ACQUA WALKING

( Tapis Roulant e Gym )  
Andature allenanti eseguite su tapis roulant e a corpo libero per tonificare gambe e glutei, con benefici cardiovascolari

## AGUA MOVIDA

Un'evoluzione dell'acqua fitness il cui schema di base viene rivisitato in chiave di coinvolgimento ed emozione. Mix di movimenti semplici ripetuti nel tempo e abbinati alla musica e per questo sempre più allenanti

## FIT BOXE

Un intreccio di aerobica, arti marziali e fitness. Disciplina che aiuta a consumare calorie a ritmo di musica

## MIX

Metà lezione si svolge in acqua e metà a bordo vasca con esercizi mirati per braccia, addome e glutei. Unisce i benefici dell'acqua ad esercizi a secco.



## Lezioni da **45 minuti**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Ore 09.30			ANTALGICA		ANTALGICA		
Ore 10.15			GYM DOLCE		GYM DOLCE		
Ore 10.20							ACQUA BIKE
Ore 10.45						ACQUA GYM	
Ore 11.05	ACQUA GYM	GYM DOLCE		GYM DOLCE			
Ore 11.15							ACQUA GYM
Ore 11.45						WATER TREKKING	
Ore 12.45	WATER TREKKING	MIX	ACQUA GYM	FUSION	ACQUA GYM		
Ore 13.45			WATER TREKKING		FIT BOXE		
Ore 14.40		ACQUA GYM (GAG)*		ACQUA GYM (GAG)*			
Ore 18.50	ANTALGICA				ACQUA GYM (TONIC)		
Ore 19.45	ACQUA WALKING	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA GYM ACQUA BIKE FIT BOXE	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA MOVIDA		
Ore 20.30		ACQUA GYM (GAG)		ACQUA GYM (GAG)			

Le attività si svolgono in vasca con profondità **160 cm**

\* Attività svolte in vasca profondità **80 cm**



# ALTRE ATTIVITÀ



Rio2016



## AGONISTICA

- Per tutte le categorie e le età si pone come obiettivo la formazione dell'individuo da un punto di vista psicologico, intellettuale, sociale e motorio.

## GESTANTI

- Attività a prenotazione
- Abbonamenti da 6/12/24 lezioni
- Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo

**Lunedì - Mercoledì - Venerdì** ore 14.40

## DIVERSAMENTE ABILI

**Orari da concordare**

- Progetto creato per un'attività rivolta ad utenti con particolari problemi che si discosta notevolmente dal normale insegnamento della scuola nuoto

## LEZIONI PRIVATE

**Sabato pomeriggio e altri giorni e orari da concordare**

- Per bambini, ragazzi e adulti.

## ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

- Frequenza libera in orari di apertura al pubblico con scheda preparata da un nostro allenatore





# CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

## 1° ciclo: dall' 11 Settembre al 23 Dicembre 2017

**Reiscrizioni:** per chi ha frequentato almeno un corso nella stagione sportiva 2016/2017  
Comunicare l'adesione **da Lunedì 24 Luglio a Domenica 20 Agosto**  
Pagamento **da Sabato 26 Agosto a Venerdì 1 Settembre**

**NUOVE Iscrizioni:** **da Sabato 2 Settembre**

## 2° ciclo: dall' 8 Gennaio al 31 Marzo 2018

**Reiscrizioni:** per chi ha frequentato il corso Settembre / Dicembre 2017  
Comunicare l'adesione **da Sabato 18 Novembre a Domenica 3 Dicembre**  
Pagamento da Sabato 9 a Venerdì 15 Dicembre

**NUOVE Iscrizioni:** **da Sabato 16 Dicembre**

## 3° ciclo: dal 3 Aprile al 10 Giugno 2018

**Reiscrizioni:** per chi ha frequentato il corso Gennaio / Marzo 2018  
Comunicare l'adesione **da Sabato 24 Febbraio a Domenica 11 Marzo**  
Pagamento da Sabato 17 a Venerdì 23 Marzo

**NUOVE Iscrizioni:** **da Sabato 24 Marzo**

- NOTE:**
- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail ([correggio@coopernuoto.it](mailto:correggio@coopernuoto.it)), in **segreteria** o telefonando (**0522.691418**)
  - Sarete contattati in caso di indisponibilità delle richieste per una proposta alternativa
  - Se il giorno antecedente le nuove iscrizioni il pagamento non sarà effettuato, l'iscrizione non sarà ritenuta valida

## Informazioni per iscrizioni e REGOLAMENTO CORSI

- Tutti gli iscritti avranno una **copertura assicurativa** garantita da tessere dei vari enti di promozione sportiva o da una polizza di compagnie assicurative. La quota di € 10.00 dovrà essere pagata alla prima iscrizione e sarà valida per un anno sportivo
  - **L'inserimento a corso iniziato** è previsto, e per il pagamento si considereranno solo le lezioni effettivamente da svolgere
  - **Ritiro dal corso:** tale possibilità è prevista solamente per motivi di salute, dietro presentazione di certificato medico e della ricevuta di pagamento esclusivamente entro le prime 3 settimane dall'inizio dell'attività. La quota d'iscrizione verrà rimborsata escludendo le lezioni effettuate e la quota annuale (€ 10.00); qualora il ritiro avvenga prima dell'inizio del corso il costo verrà rimborsato trattenendo la sola quota annuale. Scaduti tali termini nessuna restituzione e abbuono sarà dovuto (salvo casi eccezionali, valutati singolarmente)
- Le lezioni perse non potranno essere recuperate**

- **Agevolazioni:** l'iscrizione a più corsi pagata in un'unica soluzione dà diritto ad uno sconto:
  - **Iscrizione annuale** (3 cicli) sconto 10%
  - **Iscrizione a 2 cicli continuativi** sconto 5%
  - **Tre iscritti della stessa famiglia** (a qualsiasi corso) hanno diritto ad uno sconto del 10% sui corsi di nuoto bisettimanali, sui corsi di acquafitness e del 5% sui corsi di nuoto monosettimanali
- I nostri corsi prevedono livelli diversi a seconda delle fasi di apprendimento. Per i bambini e ragazzi si terrà conto, soprattutto per i primi livelli, per quanto possibile, anche dell'età
- L'interessato, o chi per esso, dovrà specificare le capacità natatorie, per essere inserito nel livello adeguato (vedi obiettivi didattici dei corsi ragazzi e adulti)
- Se alla verifica in acqua si dovessero riscontrare discrepanze con il livello assegnato, l'iscritto verrà inserito nel giusto livello, possibilmente nello stesso orario, o anche in orario diverso
- All'atto dell'iscrizione l'interessato o chi per esso, dovrà corrispondere l'importo complessivo del corso
- I corsi programmati si effettueranno solo al raggiungimento di un numero minimo d'iscritti



## ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO (dal 09/09/17)

<b>Lunedì</b>	<b>dalle 10.00 alle 17.10 - dalle 20.30 alle 22.00</b>
<b>Martedì e Giovedì</b>	<b>dalle 9.30 alle 17.10</b>
<b>Mercoledì e Venerdì</b>	<b>dalle 9.30 alle 17.10 - dalle 20.30 alle 22.00</b>
<b>Sabato</b>	<b>dalle 9.30 alle 13.00 - dalle 15.30 alle 19.30</b>
<b>Domenica</b>	<b>dalle 9.30 alle 13.00</b>

- La cassa chiude 15 minuti prima della fine di ogni fascia oraria
- L'apertura è effettuata in concomitanza con altre attività
- La vasca piccola non è disponibile al Sabato mattina e alla Domenica mattina
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile
- Verificare in cassa le effettive disponibilità di spazi e corsie
- Gli abbonamenti intero e ridotto sono validi tutti i giorni, in tutti gli orari e sono utilizzabili negli impianti di Correggio, Carpi e Novellara

## Orari di segreteria (dal 09/09/17)

<b>Lunedì</b>	dalle 10.00 alle 19.30
<b>Martedì e Giovedì</b>	dalle 9.30 alle 20.30
<b>Mercoledì e Venerdì</b>	dalle 9.30 alle 19.30
<b>Sabato</b>	dalle 9.30 alle 12.30 - dalle 15.30 alle 19.00
<b>Domenica</b>	dalle 9.30 alle 12.30

Sponsor:

POWERED BY  
**AQUARAPID**



*dal 1888*  
**FARMACIA  
ZUCCARDI MERLI  
Dott. UBERTINO**

Corso Mazzini, n°11 - Correggio (RE)  
Tel 0522 692436 - Fax 0522.642786 • www.farmaciazuccardi.it  
Email: info@farmaciazuccardi.it



**Grotta di Sale**

**Centro di Halotherapie**

Correggio RE - Centro Commerciale Espansione Sud - zona piscina  
tel. 0522 085330 - [www.grottadisalecorreggio.it](http://www.grottadisalecorreggio.it)

Via Terrachini 1  
42015 Correggio RE  
Tel / 0522.691418

[correggio@coopernuoto.it](mailto:correggio@coopernuoto.it)  
[www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

**Altre piscine a gestione Coopernuoto:**  
Parma Moletolo - Novellara (Re) - Carpi (Mo) - Colorno (Pr)

