

PISCINE DI NOVELLARA

ATTIVITÀ 2017-18



AREA BENESSERE

con vasche idromassaggio
acqua 34° e bagno turco



tel. 0522.662900
www.coopernuoto.it



Comune di
Novellara



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)

Mercoledì ore 11.20

Sabato ore 10.30

13/24 Mesi 25/48 Mesi

Lunedì ore 18.00 Lunedì ore 18.45

Sabato ore 9.45 Sabato ore 9.00 e 11.15



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**

Martedì - Giovedì ore 18.00

Mercoledì - Venerdì ore 16.20 / 18.50

Sabato

ore 12.00



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

Sabato

ore 15.10 / 16.00 / 16.50 / 17.40

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

Lunedì e/o Venerdì ore 14.30
Martedì e/o Giovedì ore 12.00 / 14.30 / 15.20
Mercoledì e/o Venerdì ore 9.00 / 9.50

Turni serali da 50 minuti

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

Frequenza bisettimanale consigliata
Lunedì/Giovedì e Mercoledì/Venerdì
(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 l'Acqua Gym Dolce 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

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

ACQUA 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

ACQUA BIKE

(Bicicletta)

Pedalarre in acqua..... rassodando gambe e glutei, tonificando braccia e addome, irrobustendo cuore e polmoni

WATER TREKKING

(Tapis roulant)

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

ACQUA DUATHLON

(Bike e Tapis Roulant)

L'unione tra le due attività aerobiche per eccellenza, acquabike e watertrekking, per rendere la lezione più varia e completa

ACQUA FIT POWER

(Lezione a tema)

Per allenamenti intensivi e diversificati che spaziano fra diverse discipline dal gag, al tabata, al circuit

BIG CIRCUIT

Sessione di allenamento che alterna acquagym, idrobike e water trekking

NOVITÀ!

ACQUA WALKING

(Tapis Roulant e Gym)

Andature allenanti, eseguite su tapis roulant e a corpo libero per tonificare gambe e glutei con benefici cardiovascolari



Lezioni da 45 minuti

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Ore 10,20						ACQUA GYM
Ore 10,40	ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE	
Ore 11,15						ACQUA DUATHLON
Ore 12,50		WATER TREKKING	ACQUA DUATHLON	BIG CIRCUIT		
ore 13,00	ACQUA BIKE				WATER TREKKING	
Ore 18,55	ACQUA GYM	ACQUA BIKE		WATER TREKKING		
		ACQUA GYM *		ACQUA GYM *		
Ore 19,45	ACQUA BIKE	ACQUA FIT POWER	ACQUA WALKING		BIG CIRCUIT	
	ACQUA GYM *					
Ore 20,35	WATER TREKKING	ACQUA DUATHLON				
Ore 21,15				ACQUA BIKE		

* Le attività si svolgono in acqua alta



ALTRE ATTIVITÀ



Rio 2016



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.

ACQUANTALGICA

 Turni da **45 minuti** / Sedute in **gruppo** (in acqua calda)

- Prevenzione e miglioramento dello stato di funzionalità della colonna vertebrale
- Miglioramento della mobilità articolare, della coordinazione motoria e dell'elasticità muscolo-tendinea
- Indicata anche nei casi di patologie specifiche della colonna vertebrale

Lunedì ore 14.30/15.15
Martedì e Giovedì ore 15.15/18.00/18.45
Mercoledì e Venerdì ore 9.00/9.45

A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO
(da 6/12/24 sedute) e possibilità di una singola seduta

GESTANTI

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

Lunedì e Venerdì ore 11.30

LEZIONI PRIVATE

- Per bambini, ragazzi e adulti.
In giorni e orari da concordare

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

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

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

FISIOTERAPIA

 Turni da **45 minuti**

Sedute di gruppo o individuali in acqua a 34°C

- Recupero funzionale mirato
- Rieducazione funzionale a fini ortopedici
- Recupero post operatorio

Lunedì / Mercoledì / Venerdì ore 18.00/18.45
Martedì / Giovedì ore 9.00/9.45/10.30



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 9 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 (novellara@coopernuoto.it), in **segreteria** o telefonando (**0522.662900**)
 - 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)

Lunedì	dalle 10.00 alle 19.40
da Martedì a Venerdì	dalle 9.00 alle 18.00 - dalle 19.40 alle 22.00
Sabato	dalle 9.00 alle 13.00 - dalle 15.30 alle 19.30
Domenica	dalle 9.30 alle 13.00 - dalle 15.30 alle 19.30

- 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
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile
- La vasca benessere in alcuni orari potrebbe essere occupata dai corsi
- **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 Novellara, Carpi e Correggio

ORARI DI SEGRETERIA (dal 09/09/17)

Lunedì	dalle 10.00 alle 21.00
da Martedì a Venerdì	dalle 9.00 alle 21.30
Sabato	dalle 9.00 alle 12.30 - dalle 15.30 alle 19.00
Domenica	dalle 9.30 alle 12.30 - dalle 15.30 alle 19.00

Festività Natalizie

Domenica 24 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00	Lunedì 1 Gennaio	chiuso
Lunedì 25 Dicembre	chiuso	Martedì 2 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Martedì 26 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30	Mercoledì 3 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Mercoledì 27 Dicembre	dalle 9.30 alle 21.00	Giovedì 4 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Giovedì 28 Dicembre	dalle 9.30 alle 21.00	Venerdì 5 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Venerdì 29 Dicembre	dalle 9.30 alle 21.00	Sabato 6 Gennaio	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30
Sabato 30 Dicembre	dalle 9.30 alle 19.30		
Domenica 31 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00		

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



Bellezza e Benessere

Via Vittorio Veneto, 18
Novellara (RE)

Nuovo punto Solimè
via Cavour, 30/A Novellara (RE)

Tel. e Fax. 0522/662989
www.erboristeriasanfrancesco.com

Viale dello Sport 7
42017 Novellara RE
Tel / 0522.662900

novellara@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

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