

Corsi NUOTO

stagione 2011/12



Baby 0-4 anni con e senza genitori
Bambini e Ragazzi dai 4 ai 16 anni
Adulti
Adulti e terza età
Gestanti
Agonistica
Lezioni private

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

1° ciclo - settembre/dicembre

Reiscrizioni: per chi ha frequentato almeno un corso nella stagione 2010-11

-Comunicare l'adesione* da Mercoledì 27 Luglio a Mercoledì 24 Agosto

-Pagamento da Sabato 27 Agosto a Venerdì 2 Settembre

Nuove iscrizioni: da Sabato 3 Settembre

2° ciclo - gennaio/marzo

Reiscrizioni: per chi ha frequentato il corso Settembre-Dicembre '11

-Comunicare l'adesione* da Sabato 19 Novembre a Sabato 3 Dicembre

-Pagamento da Venerdì 9 Dicembre a Venerdì 16 Dicembre

Nuove iscrizioni: da Sabato 17 Dicembre

3° ciclo - aprile/giugno

Reiscrizioni: per chi ha frequentato il corso Gennaio-Marzo 2012

-Comunicare l'adesione* da Sabato 25 Febbraio a Sabato 10 Marzo

-Pagamento da Venerdì 16 Marzo a Venerdì 23 Marzo

Nuove iscrizioni: da Sabato 24 Marzo

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

Corsi Monosettimanali

Giorni	Cicli	Lezioni	Periodo corsi
Lunedì	1	15	dal 12 settembre al 19 dicembre
	2	12	dal 9 gennaio al 26 marzo
	3	9	dal 2 aprile al 4 giugno
Martedì	1	14	dal 13 settembre al 20 dicembre
	2	12	dal 10 gennaio al 27 marzo
	3	9	dal 3 aprile al 5 giugno
Mercoledì	1	15	dal 14 settembre al 21 dicembre
	2	12	dal 11 gennaio al 28 marzo
	3	9	dal 4 aprile al 6 giugno
Giovedì	1	14	dal 15 settembre al 22 dicembre
	2	12	dal 12 gennaio al 29 marzo
	3	10	dal 5 aprile al 7 giugno
Venerdì	1	15	dal 16 settembre al 23 dicembre
	2	12	dal 13 gennaio al 30 marzo
	3	10	dal 6 aprile al 8 giugno
Sabato	1	15	dal 10 settembre al 17 dicembre
	2	13	dal 7 gennaio al 31 marzo
	3	9	dal 7 aprile al 9 giugno
Domenica	1	15	dal 11 settembre al 18 dicembre
	2	12	dal 8 gennaio al 25 marzo
	3	10	dal 1 aprile al 10 giugno

Corsi Bisettimanali

Giorni	Cicli	Lezioni	Periodo corsi
Lunedì e Mercoledì	1	30	dal 12 settembre al 21 dicembre
	2	24	dal 9 gennaio al 28 marzo
	3	18	dal 2 aprile al 6 giugno
Martedì e Giovedì	1	28	dal 13 settembre al 22 dicembre
	2	24	dal 10 gennaio al 29 marzo
	3	19	dal 3 aprile al 7 giugno
Mercoledì e Venerdì	1	30	dal 14 settembre al 23 dicembre
	2	24	dal 11 gennaio al 30 marzo
	3	19	dal 4 aprile al 8 giugno
Lunedì e Venerdì	1	28	dal 12 settembre al 23 dicembre
	2	24	dal 9 gennaio al 30 marzo
	3	19	dal 2 aprile al 8 giugno

4-16 anni Bambini e ragazzi Turni da 50 minuti	Frequenza monosettimanale h 16.20, h 18.50 lunedì h 16.20, h 17.10, h 18.00, h 18.50 martedì, mercoledì, giovedì h 16.20, h 18.50 venerdì Frequenza bisettimanale h 16.20, lunedì-venerdì, h 16.20, h 17.10, h 18.00, h 18.50 martedì-giovedì
3-4 anni Senza genitore in acqua Turni da 50 minuti	Frequenza monosettimanale h 18.00, martedì h 18.00, giovedì h 11.45, domenica (coopernuoto) Altri orari ad esaurimento posti
Corsi Baby 0-3 anni Con genitore in acqua Turni da 45 minuti 	Frequenza monosettimanale 3-12 mesi h 9.35 sabato h 9.35 domenica 13-24 mesi h 10.15 sabato h 10.15 domenica 25-48 mesi h 18.50 venerdì (uninuoto) h 11.00 sabato h 11.00 domenica
Adulti Turni pomeridiani e serali da 50 minuti	Frequenza monosettimanale h 19.40 mercoledì Frequenza bisettimanale h 15.30, h 19.40 lunedì-venerdì h 14.40, h 19.40, h 20.30, h 21.20, h 22.10 martedì-giovedì
Adulti/Terza età Turni da 45 minuti 	Frequenza bisettimanale h 9.30 martedì-giovedì
Gestanti Abbonamento da 8/15/24 lezioni. Iscrizioni sempre aperte	Frequenza libera h 14.40 lunedì-venerdì Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo. Dopo il parto gli ingressi NON utilizzati potranno essere recuperati su tutte le attività di Fitness
Lezioni Private 	Orari da concordare Per tutte le età

Altri servizi della piscina



Corsi Acqua Fitness

Acqua Gym, AcquaBike, WaterTrekking, AcquaDuathlon, Acqua FitMethod, AcquaGymDolce, Fitness IN&OUT, Yoga e Shiatsu (volantino a parte)



Shop

Si può acquistare in piscina tutto il necessario per i corsi fitness. Attrezzature ed accessori delle migliori marche specializzate

livelli scuola nuoto ragazzi



BABY: Prime esperienze dell'ambiente acquatico per ampliare le conoscenze del piccolo e aiutarlo a stabilire quegli schemi motori indispensabili per muoversi nel mondo che lo circonda, in un rapporto costruttivo genitore/bambino.



CONCHIGLIE: Conoscenza da parte del bambino dell'ambiente che lo circonda e raggiungimento di una certa tranquillità psicofisica, che ne faciliti l'apprendimento motorio e il rilassamento generale. Principi di educazione respiratoria. Galleggiamento prono e supino. Immersione totale del corpo.



CORALLI (1° Livello): Tranquillità psico-fisica in acqua alta. Scivolamento prono e supino con e senza battuta di gambe. Tuffi "a pennello". Controllo respiratorio completo.



CORALLI (2° Livello): Autonomia subacqua in acqua alta. Esecuzione di atti respiratori in assetto prono. Cenni elementari delle quattro nuotate.



PINGUINI: Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete Stile libero e Dorso e colpo di gambe a Rana. Primi accenni di tuffi completi.



CAVALLUCCI: Apprendimento della nuotata completa a Rana. Perfezionamento dello Stile libero e del Dorso. Consolidamento tuffi di partenza. Virate a Stile libero e Dorso. Incremento dei metri nuotati.



BALENOTTERI: Apprendimento delle nuotate a Delfino e Farfalla. Perfezionamento della nuotata a Rana. Virate evolute e partenze in tutti gli stili appresi. Incremento dei metri nuotati.



DELFINI: Perfezionamento delle nuotate a Delfino e Farfalla. Apprendimento delle tecniche di allenamento elementari. Elementi di altri tipi di nuotata. Incremento dei metri nuotati in tutti gli stili.



SQUALI: Accenni di sedute finalizzate ad un condizionamento organico (allenamenti ponderati e di entità proporzionata all'età e al grado di allenamento dei ragazzi).

ESTATE 2012

- Apertura vasche scoperte da sabato 19 maggio
- Corsi nuoto in vasca coperta e acquafitness in vasca coperta e scoperta dall'11 giugno.



Campo estivo COOPERSPLASH
bambini 5-7 anni e ragazzi 8-12 anni
dal lunedì al venerdì
1° periodo: 11 giugno - 3 agosto
2° periodo: 20 agosto - 7 settembre

ORARI SEGRETERIA dal 10/09/11



Lunedì	11.00-14.00/16.00-19.30
Martedì	9.30-14.00/16.00-20.30
Mercoledì	9.30-14.00/16.00-19.30
Giovedì	9.30-14.00/16.00-20.30
Venerdì	9.30-14.00/16.00-19.30
Sabato:	9.30-12.00/15.00-18.30

APERTURA AL PUBBLICO dal 10/09/11



Lunedì	11.00-17.10/20.30-22.30
Martedì	9.30-17.10
Mercoledì	9.30-17.10/20.30-22.30
Giovedì	9.30-17.10
Venerdì	9.30-17.10/20.30-22.00
Sabato	9.30-12.30/15.00-19.00
Domenica	9.30-12.30

Cassa chiusa nei seguenti giorni e orari:
dal Lunedì al Venerdì 14.30-16.00
Venerdì 20.30-22.00 - Domenica 9.30-12.30

Info: Piscine Correggio
Via Terrachini, 1 - 42015 Correggio (RE)
info 0522 691418 - www.coopernuoto.it
correggio@coopernuoto.it



Corso Mazzini, n°11 - Correggio (RE)
Tel 0522 692436 - Email: farmaciazuccardi@libero.it



Impianti elettrici antenne Sat e Dtt
Tel 0522 637520 - Correggio (RE)
www.tecnica-impianti.com



COMUNE DI CORREGGIO



Corsi INACQUA

Piscine di Correggio
settembre-giugno 2011/12

Omaggio per iscrizioni annue
Sconti famiglia