

Corsi NUOTO

stagione 2011/12



Baby 0-4 anni con e senza genitori
Bambini e Ragazzi dai 4 ai 16 anni
Adulti
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 Lunedì 25 Luglio a Domenica 21 Agosto

-Pagamento da Sabato 27 Agosto a Venerdì 2 Settembre

Nuove iscrizioni: da Sabato 3 Settembre (lunedì 5/9 impianto chiuso)

2° ciclo - gennaio/marzo

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

-Comunicare l'adesione* da Sabato 19 Novembre a Domenica 4 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 Domenica 11 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 (parma@coopnuoto.it) o in segreteria o telefonando allo 0521 776589. 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

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

Altri servizi della piscina



Corsi Acqua Fitness

Acqua Gym, AcquaBike, WaterTrekking, AcquaDuathlon, AcquaGymDolce (volantino a parte)



Shop

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

4-16 anni

Bambini e ragazzi
Turni da 50 minuti



- Frequenza monosettimanale**
h 16.00, h 16.50, h 17.40, h 18.30
lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì
- Frequenza bisettimanale**
h 16.00, h 16.50, h 17.40, h 18.30
lunedì-mercoledì o martedì-giovedì
- Frequenza trisettimanale**
giorni e orari a scelta e prezzi agevolati

3-4 anni

Senza genitore in acqua
Turni da 45 minuti



- Frequenza monosettimanale**
h 16.00, h 17.40 lunedì
h 16.50, h 18.30 martedì
h 16.00, h 17.40 mercoledì
h 16.50, h 18.30 giovedì
h 16.50, h 17.40 venerdì
Altri orari ad esaurimento posti

Corsi Baby 0-3 anni

Con genitore in acqua
Turni da 45 minuti

- Frequenza monosettimanale**
- 3-12 mesi h 16.00 martedì
h 9.40 sabato
h 10.20 sabato
- 13-24 mesi h 16.00 giovedì
h 10.20 sabato
h 11.05 sabato
- 25-36 mesi h 16.00 giovedì
h 11.05 sabato
h 11.50 sabato

Adulti

Turni mattutini e pomeridiani da 45 minuti
Turni serali da 50 minuti

- Frequenza monosettimanale**
h 16.00, h 16.50, h 20.10, h 20.30, 21.00 venerdì
- Frequenza bisettimanale**
h 18.30, 19.20 lunedì-mercoledì
h 9.00, h 9.45, h 10.30, h 11.15, h 16.00, h 19.20, h 20.10, h 21.00, h 21.50 martedì-giovedì
- Frequenza trisettimanale**
giorni e orari a scelta e prezzi agevolati
- Orari speciali per turnisti**

Gestanti

Abbonamento da 8/15/24 lezioni.
Iscrizioni sempre aperte

- Frequenza libera**
h 11.15 martedì-giovedì
- Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo. Dopo il parto gli ingressi NON utilizzati potranno essere recuperati su tutte le attività di Fitness

Agonistica

Bambini, ragazzi e master

Lezioni Private

Orari da concordare
Per tutte le età

Aperture speciali al pubblico

ANTEPRIMA SETTEMBRE

Apertura straordinaria vasca coperta:
da Martedì 6 a Venerdì 9 Settembre
dalle 10.30 alle 14.00 e dalle 16.30 alle 21.30

FESTIVITÀ NATALIZIE

24/12/11	Sabato	9.30-13.00
25/12/11	Domenica	chiuso
26/12/11	Lunedì	9.30-13.00
27/12/11	Martedì	10.30-14.00/16.30-21.30
28/12/11	Mercoledì	10.30-14.00/16.30-21.30
29/12/11	Giovedì	10.30-14.00/16.30-21.30
30/12/11	Venerdì	10.30-14.00/16.30-21.30
31/12/11	Sabato	9.30-13.00
01/01/12	Domenica	chiuso
02/01/12	Lunedì	10.30-14.00/16.30-21.30
03/01/12	Martedì	10.30-14.00/16.30-21.30
04/01/12	Mercoledì	10.30-14.00/16.30-21.30
05/01/12	Giovedì	10.30-14.00/16.30-21.30
06/01/12	Venerdì	9.30-13.00

ESTATE 2012

- **Apertura vasche scoperte da sabato 19 maggio**
- **Corsi nuoto in vasca coperta e acquafitness in vasca 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	9.00-19.30
Martedì	9.00-20.30
Mercoledì	9.00-19.30
Giovedì	9.00-20.30
Venerdì	9.00-20.30
Sabato	10.00-18.00

APERTURA AL PUBBLICO dal 10/09/11



Lunedì	9.00-17.30/20.15-22.00
Martedì	9.00-17.30
Mercoledì	9.00-17.30/20.15-22.00
Giovedì	9.00-17.30
Venerdì	9.00-17.30/19.30-22.00
Sabato	9.30-19.00
Domenica	9.30-13.00

Ingresso riservato agli abbonati:
Martedì e Giovedì 7.30-9.00

Info: Piscine Parma "G.ONESTI" - Zona Moletolo
Via Anedda Luigi, 23/A - 43122 Parma
info 0521 776589 - www.coopernuoto.it
parma@coopernuoto.it



PALESTRA SYNERGY CLUB c/o piscina Parma - zona Moletolo
Sala fitness, corsi aerobica, ambienti climatizzati,
abbonamenti combinati palestra/piscina.

T: 0521 707549 - Cell: 347.8150799- synergyclub@libero.it
www.palestrasynergyclub.com

KINE' c/o piscina Parma - zona Moletolo
Terapie individuali per dolori alla
colonna vertebrale e ginnastica antalgica,
posturale e correttiva.
Riabilitazione e Kinesiterapia.
Email: kine@email.it - 349.0050425



CREATIVITYA.NET



Corsi INACQUA

Piscine di Parma-zona Moletolo
settembre-giugno 2011/12

Omaggio per iscrizioni annue
Sconti famiglia
Sconti per universitari su
abbonamenti nuoto libero
Sconti per iscritti ai corsi nuoto
su abbonamenti nuoto libero



nuoto
PODIUM



CONI