

# PISCINE DI MIRANDOLA

Attività 2022-23



tel. 0535.19.48.935

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

## Obiettivi dei livelli della scuola nuoto



Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
 <b>conchiglia</b>	Tranquillità psicofisica in acqua • Immersione totale del corpo • Galleggiamento prono e supino • Principi di educazione respiratoria	 <b>cavalluccio</b>	Perfezionamento di stile libero e dorso • Apprendimento in modo soddisfacente della nuotata completa a rana - Incremento dei metri nuotati - Tuffi e virate
 <b>corallo</b>	Tranquillità psicofisica e galleggiamento prono e supino • In acqua alta • Scivolamenti con e senza battuta di gambe • Corretti atti respiratori • Tuffi a pennello	 <b>delfino</b>	Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso • Perfezionamento della nuotata a rana • Apprendimento della nuotata a delfino • Incremento dei metri nuotati
 <b>granchio</b>	Autonomia subacquea in acqua alta • Impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale	 <b>squalo</b>	Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi, finalizzati a un condizionamento organico e a un perfezionamento tecnico
 <b>pinguino</b>	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana		



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

Con genitore in acqua - Turni da **40 minuti** \*

**3/12 Mesi**

Sabato ore 9.45

**13/24 Mesi**

Sabato ore 10.30

**3/18 Mesi**

Venerdì ore 9.45

**25/48 Mesi**

Lunedì ore 18.40

Mercoledì ore 18.40

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** \*

Lunedì

ore 17.50

Martedì - Giovedì

ore 17.00 / 18.40

Venerdì

ore 17.00



### DA 4 A 16 ANNI

Turni da **50 minuti** \*

Possibilità di frequenza:

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

**Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì**

Orario d'inizio: ore 17.00 / 17.50 / 18.40

**Sabato**

Orario d'inizio: ore 15.40 / 16.30 / 17.20

**Possibilità di corsi alle ore 16.10**

### GRUPPO JUNIOR DA 13 A 18 ANNI:

**LIVELLI AVANZATI RAGAZZI**  
(Delfino - Squalo)

Lunedì - Mercoledì

ore 17.50

Martedì - Giovedì

ore 18.40

### RAGAZZI PRINCIPIANTI:

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

ore 15.10

\* Per consentire un'uscita dall'acqua tranquilla e sicura, la fine dell'attività potrebbe essere anticipata di alcuni minuti, evitando di incrociare i corsisti del turno successivo



## Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
<b>GRUPPO E</b>	Raggiungimento di una certa tranquillità psico-fisica. Galleggiamento prono e supino. Scivolamenti con battuta di gambe. Principi di educazione respiratoria. Benessere e autonomia in acqua alta.	<b>GRUPPO B</b>	Perfezionamento dello stile rana. Impostazione dello stile delfino. Incremento dei metri nuotati. Perfezionamento di tuffi e virate.
<b>GRUPPO D</b>	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana.	<b>GRUPPO A</b>	Perfezionamento dello stile delfino. Cura della correttezza dei gesti tecnici. Impostazione di altri tipi di nuotate. Prime forme elementari di allenamento
<b>GRUPPO C</b>	Perfezionamento delle nuotate a stile libero e dorso. Apprendimento in modo soddisfacente dello stile rana. Incremento dei metri nuotati. Approccio a tuffi e virate.	<b>GRUPPO A MASTER</b>	Condizionamento organico attraverso sedute di allenamenti evoluti.



## CORSI A FREQUENZA FISSA

Possibilità di frequenza:

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

**Turni serali** da 50 minuti\*

	Orari d'inizio
Lunedì	ore 19.30
Martedì	ore 19.30
Mercoledì	ore 19.30
Giovedì	ore 19.30

## CORSI A PRENOTAZIONE

- Abbonamenti da 4-8-16 lezioni con validità un anno dalla data di acquisto
- Recupero lezioni con disdetta almeno 6 ore prima dall'inizio dell'attività
- Prenotazione e disdetta lezioni tramite telefono, mail e APP (il 1° pagamento da effettuare in segreteria)
- 3 Livelli (Principiante - Intermedio - Avanzato)
- Orari (turni da **50 minuti**)

### Lunedì e Mercoledì

8.40 Intermedio  
9.30 Principiante  
20.20 Avanzato-Intermedio

### Martedì e Giovedì

7.00 Intermedio  
12.45 Avanzato  
15.15 / 20.20 Principiante-Intermedio

## ACQUANTALGICA

Turni da **45 minuti\***

Sedute in **gruppo**

- 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

### Martedì e Giovedì

ore 9.00 / 9.45

**Mercoledì** ore 15.10

**Venerdì** ore 15.10

### A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO

(da 8/15/24 sedute) e possibilità di una **singola seduta**. Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 6 ore prima della lezione

## ALTRE ATTIVITÀ

### GESTANTI

Turni da **45 minuti \***  
Attività a prenotazione • Abbonamenti da 6/12/24 lezioni • Possibilità di lezioni singole a fine abbonamento per arrivare al termine della gravidanza • Se rimangono lezioni, dopo il parto, si possono utilizzare come lezioni fitness o ingressi al nuoto libero • Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo • Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 3 ore prima della lezione.

**Per informazioni rivolgersi in reception**

### LEZIONI PRIVATE

**Al Sabato e in altri giorni e orari da concordare**

- Per bambini, ragazzi e adulti
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 3 ore prima della lezione

### ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

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





1

## SCARICA MY APPY



Scarica gratuitamente l'applicazione MyAppy-User da Play store (sistema Android) o Apple store (sistema IOS)

2

## SCANSIONA IL QR CODE



Scansiona questo QR CODE e entra nella sezione Coopernuoto

3

## USER PASSWORD



Richiedi in segreteria username e password (modificabile al primo accesso) da inserire per accedere al nostro impianto

### Modalità :

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline e valido negli impianti di Mirandola, Carpi, Correggio, Novellara e Soliera.  
*Per l' Acqua Gym del mattino (dal Lunedì al Venerdì) e l' Acqua Gym Dolce è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffa agevolata (valido per tutti gli impianti)*

- Abbonamenti da 8 / 15 / 24 / 60 lezioni Validità un anno
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 6 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 4 partecipanti
- **Scarica l'applicazione "My Appy" per prenotare e disdire le lezioni, pagare on line le iscrizioni e i corsi di nuoto, rinnovare gli abbonamenti e molto altro!**

### 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

### CIRCUIT

Lezione dinamica e allenante, basata su stazioni di lavoro per la tonificazione completa di gambe, braccia e addominali. Ogni circuito è caratterizzato da un attrezzo principale che potrà essere la Bike, il Tapis Roulant o Jump

### FREE CIRCUIT

3 lezioni da 30 minuti l'una con l'utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi. Totale un'ora e mezza di lavoro. Durante la lezione puoi inserirti quando vuoi e fare fino a un'ora e trenta di attività. Decidi tu quanto tempo hai e quanto vuoi fare

### 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 TRAINING

( Vasca Piccola )  
Attività a circuito con l'utilizzo di grandi attrezzi: favorisce il metabolismo ed il condizionamento muscolare, è altamente allenante, varia e divertente. Ottima come preparazione atletica

### CIRCUIT JUMP

( Tappeto elastico )  
Scopri un rivoluzionario modo di tenersi in forma bruciando un gran numero di calorie: lezioni dinamiche ed allenamenti con l'attrezzo innovativo, versatile e divertente. Il tappeto elastico



ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08,30		ACQUA GYM° (tariffa agevolata)		ACQUA GYM° (tariffa agevolata)	
10,30	ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)
12,30			FREE CIRCUIT°		
12,45	CIRCUIT BIKE°				CIRCUIT TREKKING°
14,30		ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)	
17,55					CIRCUIT BIKE°
18,45	ACQUA GYM°	CIRCUIT BIKE°	ACQUA GYM°	CIRCUIT TREKKING°	CIRCUIT JUMP°
19,30	CIRCUIT JUMP°	ACQUA GYM°	CIRCUIT TREKKING°	ACQUA GYM°	
19,40		ACQUA TRAINING		ACQUA TRAINING	
20,20	CIRCUIT TREKKING°		CIRCUIT BIKE°		

ORE	SABATO				
10,30	CIRCUIT TREKKING° **			CIRCUIT BIKE° **	

Lezioni da **45 minuti**

° Attività svolte sia in acqua alta che in acqua bassa  
(profondità **120 cm** e **170 cm**)

\*\* A sabati alterni



# CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

## 1° ciclo: da Lunedì 12 Settembre a Venerdì 23 Dicembre 2022

**Reiscrizioni:** per chi ha frequentato almeno un corso nella stagione sportiva 2021/2022  
**Comunicare l'adesione da Lunedì 1 Agosto a Domenica 21 Agosto**  
**Pagamento da Lunedì 29 Agosto a Lunedì 5 Settembre**

**Nuove Iscrizioni:** da **Martedì 6 Settembre**

## 2° ciclo: da Sabato 7 Gennaio a Venerdì 31 Marzo 2023

**Reiscrizioni:** per chi ha frequentato il corso Settembre / Dicembre 2022  
**Comunicare l'adesione da Sabato 12 Novembre a Domenica 27 Novembre**  
**Pagamento da Sabato 3 a Venerdì 9 Dicembre**

**Nuove Iscrizioni:** da **Sabato 10 Dicembre**

## 3° ciclo: da Sabato 1 Aprile a Sabato 10 Giugno 2023

**Reiscrizioni:** per chi ha frequentato il corso Gennaio / Marzo 2023  
**Comunicare l'adesione da Sabato 18 Febbraio a Domenica 5 Marzo**  
**Pagamento da Sabato 11 a Venerdì 17 Marzo**

**Nuove Iscrizioni:** da **Sabato 18 Marzo**

## 4° ciclo: **CORSI ESTIVI** da Lunedì 12 Giugno a Venerdì 28 Luglio 2023 in vasca coperta

**Iscrizioni:** da **Sabato 20 Maggio 2023**

### NOTE PER

#### REISCRIZIONI:

- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail ([mirandola@coopernuoto.it](mailto:mirandola@coopernuoto.it)), in **segreteria** o telefonando (**0535 1948935**)
- **Priorità:** al maggior numero di iscrizioni nella stagione sportiva 2021/22
- 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
- **Il pagamento potrà avvenire in segreteria o tramite l'applicazione MyAppy (user)**

### Informazioni per iscrizioni e REGOLAMENTO

#### CORSI DI NUOTO (bambini, ragazzi e adulti)

- 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 annuale di € 20.00** dovrà essere pagata alla prima iscrizione (validità anno sportivo Settembre/Agosto).
- **L'inserimento a corso iniziato** è previsto, e per il pagamento si considereranno solo le lezioni effettivamente da svolgere. Da metà corso in poi non sono previsti inserimenti, salvo casi eccezionali che verranno concordati al momento.
- **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. Il costo sostenuto verrà rimborsato escludendo le lezioni effettuate e la quota annuale (€ 20.00). Qualora il ritiro avvenga prima dell'inizio del corso verrà rilasciato un buono/voucher personale e non cedibile, utilizzabile per qualunque servizio Coopernuoto.
- **Recupero lezioni perse per motivi di salute:** le lezioni perse per motivi di salute, previa presentazione di certificato medico, potranno essere recuperate attraverso il rilascio di un buono/voucher personale non cedibile, con validità 12 mesi, utilizzabile per qualunque servizio Coopernuoto (minimo di lezioni consecutive recuperabili: 2 per i corsi monosettimanali, 3 per i corsi bisettimanali)
- 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.
- **Chiusura per Covid:** in caso di chiusura impianto causa Covid-19, per i corsi sospesi, verrà rilasciato un buono/voucher personale non cedibile, pari al valore delle lezioni perse non fruite dei corsi a frequenza fissa, spendibile entro il 31/12/2023, presso l'impianto d'appartenenza per l'iscrizione alla stessa tipologia di corso; per i corsi già pagati ma non ancora iniziati, verrà rilasciato un buono/voucher personale non cedibile utilizzabile per qualunque servizio Coopernuoto.

**AGEVOLAZIONI** • **Tre iscritti della stessa famiglia** (a qualsiasi attività) hanno diritto ad uno sconto del 10% sui corsi di nuoto bisettimanali, sui corsi di acquafitness e del 5% sui corsi di nuoto monosettimanali • **Sconto 10%** per l'iscrizione a 3 cicli • **Sconto 5%** per l'iscrizione a 2 cicli (*gli sconti non sono cumulabili*)





- Alla prima iscrizione viene rilasciato un badge magnetico valido per accedere alle vasche. Si può scegliere la forma a tessera (costo 4.00€) o a bracciale (costo 9.00€). Tale badge è necessario anche per l'utilizzo di docce e asciugacapelli. Il costo è di 0.25€ per ogni azionamento (doccia e phon) e sono acquistabili presso la reception della piscina o tramite le casse self-service presenti negli spogliatoi



- L'accesso agli spogliatoi è consentito 30 minuti prima dell'inizio della lezione. L'accesso alle vasche è consentito 5 minuti prima dell'inizio della lezione. L'uscita deve essere effettuata entro 45 minuti dalla fine del corso



- È vietato accompagnare i bimbi a bordo vasca
- Per effettuare l'attività è obbligatorio, per tutti l'uso di costume e cuffia. Negli spazi comuni e sul piano vasca l'uso delle ciabatte



- È vietato lasciare indumenti appesi in spogliatoio e nelle cabine a rotazione, per dare la possibilità a tutti di usufruirne senza trovarle occupate. Nel caso saranno rimossi



- Gli armadietti degli spogliatoi possono essere utilizzati chiudendoli con lucchetti propri (eventualmente acquistabili presso i dispenser posti all'ingresso degli spogliatoi)  
A fine giornata verranno rimossi quei lucchetti che si troveranno ancora chiusi



- L'impianto è dotato di apposite cassette di sicurezza per gli oggetti di valore. La società non si assume nessuna responsabilità per la sparizione di oggetti di valore o altro



- Gli spogliatoi sono divisi in due parti: uno per adulti e ragazzi e l'altro per bambini fino a 7 anni accompagnati.
- Spogliatoi al piano terra per persone con disabilità e/o difficoltà motorie



- È obbligatorio per iscritti e accompagnatori l'utilizzo di ciabatte o copriscarpe (in vendita presso i dispenser posti all'ingresso degli spogliatoi) nella zona docce e nei bagni



- È vietato consumare cibi e bevande e mantenere atteggiamenti indecorosi negli spogliatoi



## Orari di apertura

(sarà sempre presente il servizio di segreteria)

Dal 12 Settembre al 23 Dicembre 2022 e dal 07 Gennaio al 10 Giugno 2023

<b>Lunedì</b>	dalle 8.30 alle 21.00	<b>Sabato</b>	dalle 8.30 alle 19.00
<b>Martedì</b>	dalle 6.30 alle 21.00	<b>Domenica</b>	dalle 9.00 alle 13.00
<b>Mercoledì</b>	dalle 8.30 alle 21.00		
<b>Giovedì</b>	dalle 6.30 alle 21.00		
<b>Venerdì</b>	dalle 8.30 alle 20.00		

- 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 in alcuni orari pomeridiani per corsi di nuoto
- Gli abbonamenti intero e ridotto sono validi tutti i giorni, in tutti gli orari.

## Aperture Speciali - Festività Natalizie -

Dal 24 Dicembre 2022 al 06 Gennaio 2023

Sabato 24 Dicembre	dalle 9.00 alle 13.30	Lunedì 2 Gennaio	dalle 9.00 alle 20.00
Lunedì 26 Dicembre	dalle 9.00 alle 13.30	Martedì 3 Gennaio	dalle 9.00 alle 20.00
Martedì 27 Dicembre	dalle 9.00 alle 20.00	Mercoledì 4 Gennaio	dalle 9.00 alle 20.00
Mercoledì 28 Dicembre	dalle 9.00 alle 20.00	Giovedì 5 Gennaio	dalle 9.00 alle 20.00
Giovedì 29 Dicembre	dalle 9.00 alle 20.00	Venerdì 6 Gennaio	dalle 9.00 alle 13.30
Venerdì 30 Dicembre	dalle 9.00 alle 20.00		
Sabato 31 Dicembre	dalle 9.00 alle 13.30		

(Domenica 25 Dicembre 2022 e 1 Gennaio 2023 Impianto CHIUSO)

POWERED BY  
**AQUARAPID**



### Punto Shop

Presso il nostro impianto è possibile acquistare tutto il materiale necessario.



Via Dorando Pietri, 9  
41037 Mirandola MO  
Tel / 0535 1948935

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

### Altre piscine a gestione Coopernuoto:

- Carpi (Mo)
- Soliera (Mo) - NewClub Elite Palestra & Piscina
- Correggio (Re)
- Novellara (Re)
- Parma Moletolo



Coopernuoto Piscine di Mirandola



[coopernuoto\\_mirandola](https://www.instagram.com/coopernuoto_mirandola)

