

PISCINE DI CARPI

Attività 2023-24



tel. 059.86.35.350

www.coopernuoto.it



CORSI BAMBINI E RAGAZZI

Obiettivi dei livelli della scuola nuoto

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
 conchiglia	Tranquillità psicofisica in acqua • Immersione totale del corpo • Galleggiamento prono e supino • Principi di educazione respiratoria	 cavalluccio	Perfezionamento di stile libero e dorso • Apprendimento in modo soddisfacente della nuotata completa a rana - Incremento dei metri nuotati - Tuffi e virate
 corallo	Tranquillità psicofisica e galleggiamento prono e supino • In acqua alta • Scivolamenti con e senza battuta di gambe • Corretti atti respiratori • Tuffi a pennello	 delfino	Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso • Perfezionamento della nuotata a rana • Apprendimento della nuotata a delfino • Incremento dei metri nuotati
 granchio	Autonomia subacquea in acqua alta • Impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale	 squalo	Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi, finalizzati a un condizionamento organico e a un perfezionamento tecnico
 pinguino	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 **45 minuti** *

3/12 Mesi

Mercoledì ore 11.20
Sabato ore 9.45

3/18 Mesi

Lunedì ore 17.50

13/24 Mesi

Mercoledì ore 11.20
Venerdì ore 17.50
Sabato ore 10.30

25/48 Mesi

Lunedì ore 18.40
Venerdì 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 - Mercoledì ore 17.00
Martedì - Giovedì ore 17.00 / 18.40
Mercoledì ore 17.50
Sabato ore 12.00



DA 4 A 16 ANNI

Turni da **50 minuti**

Possibilità di frequenza:

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

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 16.10
Corallo-Granchio-Pinguino

Dal Lunedì al Venerdì ore 17.00 / 17.50 / 18.40
Sabato ore 9.30 / 10.20 / 15.40 / 16.30 / 17.20

Tutti i Livelli

Frequenza bisettimanale consigliata
Lunedì/Mercoledì e Martedì/Giovedì

GRUPPO JUNIOR DA 14 A 18 ANNI:

LIVELLI AVANZATI RAGAZZI

(Delfino - Squalo) **E**

LIVELLI AVANZATI ADULTI (A-B)

Dal Lunedì al Giovedì ore 18.40

* Per consentire un'uscita dall'acqua tranquilla e sicura, la fine dell'attività potrebbe essere anticipata di alcuni minuti.





CORSI ADULTI

Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
GRUPPO E	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.	GRUPPO B	Perfezionamento dello stile rana. Impostazione dello stile delfino. Incremento dei metri nuotati. Perfezionamento di tuffi e virate.
GRUPPO D	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana.	GRUPPO A	Perfezionamento dello stile delfino. Cura della correttezza dei gesti tecnici. Impostazione di altri tipi di nuotate. Prime forme elementari di allenamento
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 A MASTER	Condizionamento organico attraverso sedute di allenamenti evoluti.

CORSI A FREQUENZA FISSA

Possibilità di frequenza:

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

Turni mattutini da 50 minuti
da Martedì a Venerdì ore 8.20
Martedì e Giovedì ore 9.10

Turni pomeridiani da 50 minuti
Lunedì e Mercoledì ore 14.20 / 15.10

Turni serali da 50 minuti
Lunedì ore 19.30 / 20.20
Mercoledì ore 19.30 / 20.20
Venerdì ore 19.30

Martedì ore 18.40* / 19.30 / 20.20
Giovedì ore 18.40* / 19.30 / 20.20

* Solo livelli avanzati (A master e A)

Frequenza bisettimanale consigliata:

Lunedì/Mercoledì
e Martedì/Giovedì

CORSI A PRENOTAZIONE

- Abbonamenti da 4-8-16 lezioni con validità un anno dalla data di acquisto
- Recupero lezioni con disdetta almeno 4 ore prima dall'inizio dell'attività
- Prenotazione e disdetta lezioni tramite telefono, mail e APP (il 1° pagamento da effettuare in segreteria)

• 2 Livelli (Intermedio - Avanzato)

• Orari (turni da **50 minuti**)

Lunedì e Mercoledì 20.20 (Livello Avanzato)

Martedì e Giovedì 7.00 / 20.20 (Livello Intermedio e Avanzato)

- Prima dell'inizio, valutazione del livello di nuoto prenotabile in segreteria



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

Lunedì e Mercoledì
ore 8.30 / 9.20

Martedì e Giovedì
ore 8.30 / 9.20 / 10.10 / 14.20

A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO

(da 8/15/24 sedute) e possibilità di una singola seduta.

Le lezioni per essere recuperate devono essere disdetta almeno 4 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 disdetta almeno 3 ore prima della lezione.

Lunedì - Mercoledì - Venerdì alle ore 9.15

LEZIONI PRIVATE

Al Sabato e in altri giorni e orari da concordare

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

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

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





FITNESS IN ACQUA

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 Carpi, Correggio, Novellara, Mirandola 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 solo negli impianti di Carpi e Mirandola)
- Abbonamenti da 8 / 15 / 24 / 60 lezioni
Validità un anno
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 4 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

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) Pedalare 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 CIRCUIT

Lezioni suddivisa in stazioni con utilizzo di piccoli attrezzi.

DEEP WATER

(Ginnastica in acqua alta)
Tutte le affascinanti e diverse possibilità offerte dall'attività in acqua alta per poter svolgere un lavoro efficace e divertente

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 Bike / Tapis Roulant / Jump / Pole

ACQUA 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.

Lezioni da **45 minuti**



ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08,30		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		ACQUA GYM (tariffa agevolata)	
09,30	ACQUA GYM* (tariffa agevolata)		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)
12,45	WATER TREKKING		ACQUA JUMP		ACQUA BIKE
17,55	DEEP WATER*		POLE CIRCUIT	ACQUA JUMP	
18,45		BIKE - TREKKING CIRCUIT	DEEP WATER*	BIKE - TREKKING CIRCUIT	ACQUA CIRCUIT
19,35	BIKE - JUMP CIRCUIT	ACQUA GYM	TREKKING - JUMP CIRCUIT	ACQUA GYM	ACQUA BIKE
20,30	ACQUA BIKE				

ORE	SABATO	DOMENICA
10,30	BIKE CIRCUIT	ACQUA GYM
11,30	BIKE - TREKKING CIRCUIT	

Le attività si svolgono in vasca con profondità **120** cm

* Attività svolte in vasca profondità **190** cm



CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

1° ciclo: da Lunedì 11 Settembre a Sabato 23 Dicembre 2023

Reiscrizioni: **Riconfermare** da Lunedì 31 Luglio a Domenica 20 Agosto
Pagamenti da Lunedì 28 Agosto a Lunedì 4 Settembre

NUOVE Iscrizioni : da Martedì 5 Settembre

2° ciclo: da Lunedì 8 Gennaio a Sabato 30 Marzo 2024

Reiscrizioni: **Riconfermare** da Sabato 11 Novembre a Domenica 26 Novembre
Pagamenti da Venerdì 1 Dicembre a Giovedì 7 Dicembre

NUOVE Iscrizioni : da Sabato 9 Dicembre

3° ciclo: da Martedì 2 Aprile a Sabato 8 Giugno 2024

Reiscrizioni: **Riconfermare** da Sabato 24 Febbraio a Domenica 10 Marzo
Pagamenti da Sabato 16 Marzo a Venerdì 22 Marzo

NUOVE Iscrizioni : da Sabato 23 Marzo

4° ciclo: **CORSI ESTIVI** da Lunedì 10 Giugno a Giovedì 25 Luglio 2024

Iscrizioni : da Lunedì 27 Maggio

(programmi e orari ESTATE 2024 disponibili dal mese di Maggio)

NOTE PER

REISCRIZIONI:

- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail (carpi@coopernuoto.it), in **segreteria** o telefonando (**059 8635350**)
- **Priorità:** al maggior numero di iscrizioni nella stagione sportiva 2022/23
- 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:** è previsto a corso non ancora iniziato o per motivi di salute. Qualora il ritiro avvenga prima dell'inizio del corso verrà rilasciato un **buono recupero** pari all'importo pagato (esclusa la quota annuale). Il ritiro per motivo di salute è consentito esclusivamente entro le prime 3 settimane dall'inizio del corso, presentando un certificato medico e la ricevuta di pagamento; il valore del buono rilasciato escluderà oltre alla quota annuale anche le lezioni effettuate. I **buoni recupero** sono utilizzabili per l'acquisto di qualunque servizio Coopernuoto.
- **Recupero lezioni perse per motivi di salute:** presentando il certificato medico entro 10 giorni dal termine della malattia, le lezioni perse potranno essere recuperate attraverso il rilascio di un buono/voucher, con validità 12 mesi, utilizzabile per qualunque servizio (minimo di lezioni consecutive

recuperabili: 2 per i corsi monosettimanali, 3 per i corsi bisettimanali dello stesso ciclo)

- 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 il livello assegnato non fosse idoneo, l'iscritto verrà inserito nel gruppo adeguato, 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

AGEVOLAZIONI (Sconti non cumulabili)

Tre iscritti della stessa famiglia

- **Sconto 10%** sui corsi di nuoto bisettimanali, sui corsi a prenotazione e sulle lezioni private
- **Sconto 5%** sui corsi di nuoto monosettimanali

Iscrizioni a più cicli con pagamento in un'unica soluzione

- **Sconto 10%** per 3 cicli
- **Sconto 5%** per 2 cicli

Iscritti CooperSplash 2023 - per iscrizione al 1° ciclo di corsi

- **Sconto 10%** per chi frequentato da 8 settimane in poi
- **Sconto 5%** per chi ha frequentato da 4 a 7 settimane





- 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 **€ 0.30** 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 20 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 gli 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.



- Si prega di usare lo spogliatoio rispettando, per bambini indicativamente fino a 7 anni, il sesso dell'accompagnatore.



- È disponibile uno spogliatoio nursery completo di fasciatoi, lavandini, phon e armadietti, ad uso esclusivo degli iscritti ai corsi baby.



- 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 11 Settembre al 23 Dicembre 2023 e dal 08 Gennaio al 10 Giugno 2024

Lunedì dalle 9.00 alle 22.00
Martedì dalle 6.30 alle 22.00
Mercoledì dalle 6.30 alle 22.00
Giovedì dalle 6.30 alle 22.00
Venerdì dalle 6.30 alle 22.00

Sabato dalle 9.00 alle 19.30
Domenica dalle 9.00 alle 13.00

- 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
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile, la vasca acqua calda in alcuni orari potrebbe essere occupata da corsi
- Gli abbonamenti intero, ridotto e over 60 sono validi tutti i giorni, in tutti gli orari e sono utilizzabili negli impianti di Carpi, Mirandola, Correggio e Novellara.

Aperture Speciali - Festività Natalizie -

Dal 24 Dicembre 2023 al 07 Gennaio 2024

Domenica 24 Dicembre dalle 9.00 alle 13.00
Martedì 26 Dicembre dalle 9.00 alle 13.00
Mercoledì 27 Dicembre dalle 9.00 alle 21.00
Giovedì 28 Dicembre dalle 9.00 alle 21.00
Venerdì 29 Dicembre dalle 9.00 alle 21.00
Sabato 30 Dicembre dalle 9.00 alle 13.00
Domenica 31 Dicembre dalle 9.00 alle 13.00

Martedì 2 Gennaio dalle 9.00 alle 21.00
Mercoledì 3 Gennaio dalle 9.00 alle 21.00
Giovedì 4 Gennaio dalle 9.00 alle 21.00
Venerdì 5 Gennaio dalle 9.00 alle 21.00
Sabato 6 Gennaio dalle 9.00 alle 13.00
Domenica 7 Gennaio dalle 9.00 alle 13.00

(Lunedì 25 Dicembre 2023 e 1 Gennaio 2024 Impianto CHIUSO)

POWERED BY
AQUARAPID



Punto Shop

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



Piazzale delle Piscine, 4
41012 Carpi MO
Tel / 059 8635350

carpi@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

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



Coopernuoto Piscine di Carpi
[coopernuoto_carpi](https://www.facebook.com/coopernuoto_carpi)

