

PISCINE DI NOVELLARA

Attività 2023-24



AREA BENESSERE

con vasche idromassaggio acqua 34° e bagno turco

tel. 0522.66.29.00

www.coopernuoto.it

con il
patrocinio di:





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

3/12 Mesi - Turni da **40 minuti**

13/24 Mesi - Turni da **45 minuti**

13/48 Mesi - Turni da **45 minuti**

25/48 Mesi - Turni da **45 minuti**

Sabato

ore 9.00 / 9.45 / 10.30 / 11.15

Lunedì

ore 18.00 / 18.45



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 16.00 / 16.50 / 17.40 / 18.30



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**

* 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

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.

NOTA:

Alcuni orari potrebbero non essere disponibili per ogni livello o fascia d'età. Info in segreteria.





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**
- **Trisettimanale**

Turni da 50 minuti *

da Lunedì a Venerdì ore 19.40 / 20.30

Frequenza bisettimanale consigliata:

Lunedì/Giovedì - Mercoledì/Venerdì (stesso gruppo e stesso istruttore)

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

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

CORSI A PRENOTAZIONE

- Abbonamenti da 4-8-16 lezioni con validità un anno dalla data di acquisto
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 4 ore prima dall'inizio dell'attività
- Possibilità di rinnovo abbonamento, prenotazione

e disdetta lezioni da APP (1° pagamento in cassa)

Lunedì e Venerdì
14.30

Martedì e Giovedì
14.30 / 15.20

Mercoledì e Venerdì
9.00 / 9.50 / 21.20

PAGHI SOLO CIÒ CHE FREQUENTI!

LEZIONI PRIVATE

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

BENESSERE

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 ore 14.30 / 15.15

Martedì ore 15.15 / 18.00 / 18.45

Mercoledì ore 9.00 / 9.45 / 10.30 / 11.15

Giovedì ore 14.30 / 15.15 / 18.00

Venerdì ore 9.00 / 9.45

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

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 ore 17.15 / 18.00 / 18.45

Martedì - Giovedì ore 9.00 / 9.45 / 10.30

Venerdì ore 11.45 / 12.30 / 13.15

GESTANTI

Lunedì e Venerdì ore 11.30

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





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 (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, Novellara, Mirandola e Soliera.
Per l'Acqua Gym Dolce è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffe agevolate
- Validità un anno
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 4 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 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 ACQUA ALTA

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.
Si svolge in acqua alta

BIKE CIRCUIT

Lezione suddivisa in stazioni con l'utilizzo delle bike e di piccoli 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, per migliorare le capacità cardiovascolari rassodando gambe e glutei

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

TREKKING CIRCUIT

Lezione suddivisa in stazioni con l'utilizzo del tapis roulant e di piccoli attrezzi

Lezioni da **45 minuti**



ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10,40	ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE
13,00	ACQUA BIKE		ACQUA DUATHLON		WATER TREKKING
18,55	ACQUA GYM	BIKE CIRCUIT		TREKKING CIRCUIT	
19,45	ACQUA BIKE				
	ACQUA GYM ACQUA ALTA*	ACQUA GYM	ACQUA DUATHLON	ACQUA BIKE	

ORE	SABATO				
10,20	ACQUA GYM				
11,15	ACQUA DUATHLON				

* Le attività si svolgono in acqua alta



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 (novellara@coopernuoto.it), in **segreteria** o telefonando (**0522 662900**)
- **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





- Per l'iscrizione al nuoto libero e l'utilizzo di docce e phon verrà rilasciato un badge magnetico. Si può scegliere la forma a **tessera (costo 4.00€)** o a **bracciale (costo 9.00€)**. Gli azionamenti (**doccia e phon**) **costano € 0.30** e sono acquistabili presso la reception della piscina o tramite le casse self service presenti negli spogliatoi.



- L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio della lezione. L'accesso alle vasche è consentito 5 minuti prima dell'inizio della lezione.



- 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 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.

APERTURA STRAORDINARIA

Dal 04 Settembre al 08 Settembre 2023

Orario di apertura: dalle 12.00 alle 21.00

Orario di segreteria: dalle 09.00 alle 21.00

Orari di apertura

Dal 09 Settembre al 23 Dicembre 2023

e dal 07 Gennaio al 08 Giugno 2024

Lunedì	dalle 10.00 alle 19.40
Martedì e Giovedì	dalle 9.00 alle 14.30 dalle 17.00 alle 21.30
Mercoledì e Venerdì	dalle 9.00 alle 21.30
Sabato	dalle 9.00 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30
Domenica	dalle 9.30 alle 12.30

Orari di segreteria

Dal 09 Settembre 2023

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

- 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 corsi**
- Gli abbonamenti intero, ridotto e over 60 sono validi tutti i giorni, in tutti gli orari e sono utilizzabili negli impianti di Novellara, Carpi, Correggio e Mirandola.

POWERED BY
AQUARAPID 

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



Via dello Sport, 7
42017 Novellara RE
Tel / 0522 662900

novellara@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

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



Coopernuoto Piscine di Novellara
[coopernuoto_novellara](https://www.facebook.com/coopernuoto_novellara)

