

PISCINE E PALESTRE DI **PARMA**

ATTIVITÀ ESTATE 2025



CARPI | CORREGGIO | MIRANDOLA | NOVELLARA | **PARMA** | RAVENNA | SOLIERA

www.coopernuoto.it

AREA BLU

AREA GIALLA

AREA ROSSA

LETTINI PIANO VASCA



- CASSE/SEGRETERIA INFORMAZIONI
- CASSETTE DI SICUREZZA BAZAR
- STAFF/ACCOGLIENZA CLIENTI: OMBRELLONI-LETTINI SDRAlO-SEDIE
- INFERMERIA DAE (DEFIBRILLATORE)
- DOCCE SERVIZI IGIENICI
- BAR TAVOLA CALDA
- CALCIO BALILLA PING-PONG
- CAMPI CALCETTO BASKET

- AREA GIOCHI CON SABBIA
- SCIVOLI E TOBOGA
- SPOGLIATOI ARMADIETTI
- DEPOSITO: LETTINI-SDRAIO-SEDIE
- RISERVATO AI DISABILI
- FASCIATOI
- CESTINI RACCOLTA DIFFERENZIATA
- WI-FI FREE

- TORRI ASSISTENTI BAGNANTI
- PUNTO GIUBBINI SALVATAGGIO
- PARCHEGGIO RISERVATO AI DISABILI
- AREE FITNESS TERRA
- AREE FITNESS ACQUA
- AREE PALESTRA CARDIO
- AREE PALESTRA PESI
- IDROMASSAGGIO E VASCA RELAX
- SPAZIO NON NUOTATORI

- CORSIE (50mt) NUOTO LIBERO
- BEACH VOLLEY TENNIS/SOCCER
- CENTRO ESTIVO
- CENTRO KINESIOLOGICO
- PAINTBALL
- SALE ATTREZZATE PER COMPLEANNI
- PAGINA CON ORARI CORSO/ATTIVITA E LUOGO IMPIANTO DOVE SI SVOLGE

VASCHE IMPIANTO SCOPERTO

- PISCINA GRANDE (PROF. 130>180 CM) NUOTO 5 CORSIE E TOBOGA- DIMENSIONI: 50X21 MT
- PISCINA BAMBINI (PROF. 100 CM) -SCIVOLI E CIAMBELLONI- DIMENSIONI: 12X12 MT
- EFFETTO SPIAGGIA (PROF. 0>60 CM) -IDROMASSAGGIO E FUNGO- DIMENSIONI: 10X10 MT

VASCHE IMPIANTO COPERTO

- PISCINA GRANDE (PROF. 120>190 CM) -NUOTO 8 CORSIE +GONFIABILI DOMENICA- DIMENSIONI: 25X16 MT
- PISCINA MEDIA (PROF. 80>90 CM) -NUOTO SCIVOLI E GIOCHI- PISCINA 16X6 MT CON SCIVOLO
- IDROMASSAGGIO CON ACQUA A 31°

PRENOTAZIONI RAPIDE, SERVIZI E INFO **RISERVATI AI CLIENTI**

RENDI I TUOI MOMENTI DI RELAX ANCORA PIÙ RILASSANTI

Con la APP My-APPY, ovunque tu sia, potrai acquistare il biglietto, prenotare ombrellone, lettino e accedere direttamente al nostro impianto sportivo **EVITANDO LE FILE ALLE CASSE PER PAGARE.**

REGISTRATI

01

Scarica MY APPY user



Scarica gratuitamente l'app MyAppy-User per Apple o Android dai Play store

02

Scansiona il QR CODE



Scansiona il QR code qui a fianco e inserisci il codice impianto di Parma: **1176**

03

USER e PASSWORD



Richiedi in segreteria user e password (modificala al primo accesso) e usala per accedere all'impianto sportivo

N.B. Abilitare in Impostazioni: VISUALIZZAZIONE DETTAGLIATA IMMAGINI

I biglietti giornalieri hanno le seguenti caratteristiche:

- **Scadenza:** 14 giorni dal pagamento
- **Biglietto Intero:** l'unico acquistabile da App
- **Feriale:** permette l'ingresso dal lun. al ven.
- **Il giornaliero sabato e Festivi** consente di entrare durante l'intera settimana
- Potranno essere acquistati da un unico account più biglietti singoli
- Sugeriamo fare uno screenshot del codice a barre da utilizzare sia in entrata che uscita
- L'utente può prenotare un massimo di quattro lettini selezionando un lettino per ciascun gruppo presente sull'APP (A-B-C-D)
- La disdetta di ombrellone e lettino è possibile fino ad un'ora prima dell'orario di apertura degli impianti sportivi:

ACCEDI AI SERVIZI

01

ACQUISTARE IL BIGLIETTO

1. **Acquista -> Biglietti Estate**
2. **Biglietti: Giornaliero Feriale** (da Lun. a Ven.) **Giornaliero, Sabato e Festivi**
3. **Dal carrello seleziona "Acquista e paga"** con Nexi (carta di credito) o PayPal
4. **Area personale -> I tuoi voucher**, verrà caricato il codice a barre corrispondente al biglietto acquistato

In cassa/reception passa il codice a barre sul lettore senza dover stare in coda.

02

PRENOTARE E PAGARE OMBRELLONE E LETTINO



1. **Acquista -> Ombrellone/Lettino**
2. **Ombrellone e lettino -> Paga con Nexi** (carta di credito) o PayPal
3. **Prenota -> Corsi -> Data prenotazione**
4. **Scegli ombrellone e/o lettino -> Prenota**

Arrivato in piscina dovrai solo fornire al "punto consegna lettini" il tuo nominativo

03

DISDIRE OMBRELLONE E LETTINO



1. **Area personale -> Le tue prenotazioni**
2. **Data -> Disdici**

Termine prenotazione ombrelloni e lettini:

un'ora prima dell'orario di apertura dell'impianto.

Sul sito è presente la piantina con la numerazione degli ombrelloni prenotabili.

NOTIZIE UTILI E SERVIZI DELL'IMPIANTO **RISERVATI AI CLIENTI**



Alla prima iscrizione viene rilasciato un badge per accedere all'impianto. Si può scegliere tra:
- tessera 4.00 €
- bracciale 9.00 €

Tali badge servono inoltre per utilizzare le docce e gli asciugacapelli (0.30 € ad azionamento) e sono ricaricabili alla reception o tramite casse self-service presenti negli spogliatoi. Gli spogliatoi piscina scoperta hanno docce e phon gratuiti.



Accesso a palestra e sale fitness consentito solo con scarpe adatte, pulite e abbigliamento consono all'attività da svolgere.



Accesso agli spogliatoi: 10 min. prima di inizio del corso/sessione allenamento.
Accesso a vasche/sale fitness: 5 min. prima d'inizio lezione.
L'uscita dall'impianto deve essere effettuata non oltre 30 min. dalla fine del proprio corso/sessione di allenamento.



Disponibili fasciatoi (per bimbi fino a 15kg) iscritti ai corsi baby. Fino a 36 mesi obbligo di costume contenitivo.



Gli armadietti spogliatoi possono essere utilizzati chiudendoli con lucchetti. A fine giornata verranno rimossi i lucchetti rimasti.



Impianto dotato di cassette di sicurezza per oggetti di valore e sistemi di videosorveglianza a tutela degli utenti. La società non si assume responsabilità per la sparizione d'oggetti.



Vietato (piani vasca, palestra, spogliatoi e prato) introdurre cibi, bevande ed oggetti in vetro. Concessi acqua e integratori sempre senza vetro. Vietati atteggiamenti indecorosi e molesti.



Obbligo cuffia per attività in vasca coperte (facoltativa in quelle scoperte). Obbligo diabiante negli spogliatoi e sul piano vasca.



Negli spogliatoi, zona docce, nei bagni è obbligatorio l'utilizzo di diabiante o copriscape (in vendita a dispense all'ingresso).



Vietato lasciare indumenti appesi negli spogliatoi e cabine. Indumenti smarriti, per motivi igienici, verranno tenuti non oltre 1 settimana.



Usare lo spogliatoio rispettando età bimbi e sesso dell'accompagnatore. Vietato accompagnare i bimbi iscritti ai corsi fino a bordo vasca.

NORME DA RISPETTARE NELL'IMPIANTO SPORTIVO

In ottemperanza all'Accordo fra Stato Regioni e Province Autonome di Trento e Bolzano del 16/01/2003, recepito con delibera 1092 del 18 Luglio 2005 dalla Regione Emilia Romagna
LA DIREZIONE SI RISERVA DI ALLONTANARE CHIUNQUE NON OSSERVI IL PRESENTE REGOLAMENTO

Agli assistenti bagnanti ed allo staff dell'IMPIANTO SPORTIVO è affidato il compito di far rispettare le seguenti norme

1. Per accedere all'IMPIANTO SPORTIVO è necessario essere regolarmente iscritti alle attività, o, per i clienti occasionali, essere in possesso di regolare SCONTRINO FISCALE da conservare sino all'uscita dall'IMPIANTO SPORTIVO
2. È vietato accedere all'IMPIANTO SPORTIVO quando affetti da malattie infettive o patologie trasmissibili
3. È vietato l'accesso all'IMPIANTO SPORTIVO a chiunque sia in stato confusionale (alcool, birra, ecc...).
- È necessario inoltre tenere un contegno adeguato e corretto onde evitare l'allontanamento dall'IMPIANTO SPORTIVO
4. Per accedere all'IMPIANTO SPORTIVO, i minori di 12 anni devono essere accompagnati da persona maggiorenne
5. Nell'IMPIANTO SPORTIVO è vietato introdurre animali
6. Nell'IMPIANTO SPORTIVO è vietato introdurre: sdrai, lettini e contenitori di VETRO (bibite, shampoo, bagnoschiuma ecc...)
7. Nel rispetto della privacy e della sicurezza all'interno dell'IMPIANTO SPORTIVO è vietato riprendere o fotografare persone o parti della struttura senza preventiva autorizzazione
8. Sono vietati schiamazzi o comportamenti che possano arrecare disturbo ai frequentatori dell'IMPIANTO SPORTIVO
9. È possibile accedere agli spogliatoi 15 minuti prima dell'inizio dell'attività (corso di nuoto, corso di fitness...)
10. Accompagnando un bambino sotto i anni 7 attenersi alle indicazioni affisse all' entrata degli spogliatoi
11. Sono a disposizione appositi armadietti e cassette di sicurezza, pertanto Coopernuoto declina ogni responsabilità circa lo smarrimento, il danneggiamento o l'asportazione di materiali ed effetti personali nei locali interni ed esterni della piscina
12. Le cabine servono solo per cambiarsi, è vietato lasciare indumenti nelle stesse
13. È vietato circolare in nudità
14. È vietato mangiare negli spogliatoi e a bordo vasca
15. Per accedere alle vasche è obbligatorio indossare ciabatte ad uso esclusivo della piscina, costume da bagno e cuffia. La cuffia è facoltativa nelle vasche esterne
16. In vasca si può accedere solo in presenza dell'assistente bagnante
17. Prima dell'accesso in vasca è obbligatorio fare la doccia e passare dalle vasche lava piedi
18. È vietato camminare con le scarpe sul bordo vasca ed indossare occhiali da vista e/o da sole in acqua
19. In acqua è vietato fumare, sputare, urinare, fare uso di gomma da masticare. Si ricorda inoltre, di utilizzare gli appositi contenitori per i rifiuti presenti all'interno di tutto l'IMPIANTO SPORTIVO
20. È vietato fare tuffi dal bordo vasca, correre sul piano vasca e fare giochi pericolosi o molesti in acqua
21. In acqua è vietato svolgere attività di apnea (se non durante gli appositi corsi), l'utilizzo di maschere subacquee in vetro, pinne, bombole ed altri accessori (durante l'apertura al pubblico). Sempre in acqua è vietato l'uso del pallone, di giochi pericolosi e l'uso di saponi o detergenti
22. In acqua, per i bambini fino ai 3 anni, è obbligatorio l'uso di speciale costume contenitivo
23. Durante i temporali i bagnanti dovranno uscire al più presto dalle vasche (impianto scoperto). In condizioni di meteo avverse o di pericolo sarà discrezione degli assistenti bagnanti e dello staff prendere le decisioni d'emergenza
24. Si raccomanda al pubblico di non occupare le corsie riservate agli atleti e ai corsi di nuoto e di nuotare seguendo il senso delle corsie per evitare molestie agli altri nuotatori. I bagnanti inesperti sono tenuti a frequentare la parte meno profonda della vasca. Si consiglia (vasca coperta) di utilizzare le corsie secondo il ritmo di nuoto che s'intende adottare, riservando le corsie centrali ai nuotatori più esperti

**La direzione dell'IMPIANTO SPORTIVO addebiterà agli utenti gli eventuali
danni arrecati a persone o cose**

**In caso di situazioni di emergenza è fatto obbligo a tutti gli utenti di seguire
le disposizioni del personale dell'IMPIANTO SPORTIVO**



FITNESS ACQUA

ISCRIZIONI, INFO E REGOLAMENTO AI CORSI: NUOTO ADULTI, PLATINUM ELITE, FITNESS ACQUA E FITNESS TERRA

Iscrizioni sempre aperte in orari segreteria e con la APP **"MyAppy" (pag. 3)**.

Le lezioni si terranno con min. 4 partecipanti.

È possibile non perdere le lezioni disdette solo comunicando tale disdetta tramite MyAppy od e-mail entro 4 ore dall'inizio lezione. Diversamente verranno tolti 3 giorni di abbonamento ad ogni mancata comunicazione come sopra riportato su abbonamenti da: 2/4/10 mesi. Oltre le 3 assenze mensili (prenotate e non disdette con MyAppy o e-mail come sopra indicato) verranno tolti 5 giorni di abbonamento su abbonamenti a tempo, mentre per gli abbonamenti a punti tale lezione non sarà più recuperabile. Richiesta la massima puntualità per non interrompere l'attività in corso.

(...continua nella pagina Fitness Terra)

DURATA, FREQUENZA E ABBONAMENTI AI CORSI DI FITNESS ACQUA E FITNESS TERRA

- Durata lezioni: FITNESS TERRA **50 min.**
FITNESS ACQUA: **45 min.**
- Frequenza con abbonamento o lezioni singole.
- Abbonamento per tutte le discipline ACQUA e/o TERRA.
- Abbonamenti a scalare con validità annuale.
- Quota di iscrizione annuale a parte.

**GIORNI, ORARI E CORSI
FITNESS TERRA
E FITNESS ACQUA
SEMPRE AGGIORNATI
SUL NOSTRO SITO.
PORTA IL "QR CODE"
SEMPRE CON TE**



DESCRIZIONE CORSI

ACQUA GYM

(Ginnastica Aerobica)
Attività che coinvolge braccia, gambe ed addominali, in modo intenso e divertente, a corpo libero e con 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.

DEEP WATER

(Ginnastica in Acqua Alta)
Le tante affascinanti attività offerte dall'acqua alta per un lavoro efficace e divertente.

ACQUA BIKE

(Bicicletta)
Pedalare in acqua tonificando gambe, glutei, braccia, addome ed irrobustendo cuore e polmoni.

ACQUA TREKKING

(Tapis roulant-Step & run)
Diverse intensità di andatura, camminata e corsa, determinando la tipologia d'allenamento, rassodando gambe e glutei.

ACQUA STEP

(Step)
Attività aerobica basata sulla ginnastica a corpo libero che attraverso lo step rinforza e tonifica la muscolatura di arti inferiori, braccia e tronco.

ACQUA CIRCUIT

Lezione che unisce Trekking ed Acqua Step.

GESTANTI

Ginnastica che agisce sul sistema cardiovascolare e supporta schiena e articolazioni per il benessere psicofisico delle future mamme.

CROSS GYM

Allenamento a circuito stile cross fit dove si alternano esercizi in acqua e a terra.

ACQUA MIX

Lezioni in cui esercizi in acqua alta e bassa si alternano per un lavoro altamente allenante.

MOTRICITÀ OVER 60

(da ottobre '25 a maggio '26)

Lezioni in vasca piccola in cui sono proposti esercizi semplici per il benessere psicofisico in acqua.



FITNESS TERRA

(...precede nella pagina Fitness Acqua).

Prenotazione corsi (con abbonamento attivo) tramite l'App MyAppy con le seguenti modalità:
FITNESS

- da ogni **14** del mese per lezioni dal 28 del mese stesso a quelle del 13 del mese successivo;
- da ogni **28** del mese per lezioni dal 14 al 27 del mese successivo;

NUOTO

- il **14 agosto** per lezioni fino al 23 dicembre;
- il **14 dicembre** per lezioni fino al 31 marzo;
- il **14 marzo** per lezioni fino al 06 giugno;
- il **14 maggio** per lezioni fino al 05 settembre;

Numero di corsi prenotabili a settimana:

- abbonam. **GOLD ELITE** max 5 lezioni
- abbonam. **PLATINUM ELITE** max 7 lezioni

La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche ai planning. Nella medesima giornata non è possibile prenotare 2 ore consecutive della stessa lezione.

Per richieste, chiarimenti e liste d'attesa ai corsi rivolgersi in segreteria od inviare una e-mail a: parma@coopernuoto.it

DESCRIZIONE CORSI

CIRCUITO FUNZIONALE

Circuito di tonificazione dove si alternano attività a corpo libero ed attrezzi (step, manubri) che intensificano il carico funzionale.

FIT BOXE

Lezioni ad alto impatto cardio in cui si alternano sequenze di calci e pugni al sacco in un mix esplosivo.

WALKING

Allenamento cardio in cui si cammina a tempo di musica su un tapis roulant attivando tutti i muscoli.

MINI CLASS

Circuito in piccoli gruppi in cui l'istruttore segue singolarmente gli allievi per migliorare l'esecuzione degli esercizi.

STEP & TONE

Tonifica con utilizzo di step manubri o elastici. Adatta a chi vuole combinare cardio e tonificazione.

STEP COREOGRAFICO

Attività aerobica che migliora l'efficienza cardiovascolare, tonificando gambe e glutei.

GAG

Alta tonificazione di gambe, glutei e addominali, con e senza attrezzi: (step, cavigliere)

PILATES PILATES CIRCUIT

Attività altamente tonificante per il "core" (addominali centrali anteriori e posteriori del corpo). Basso impatto cardiovascolare, si punta su: allineamento posturale, equilibrio, respirazione.

PUMP E POWER PUMP

Per potenziare i distretti della parte alta e bassa del corpo. Si utilizzano bilanciere e/o piccoli attrezzi quali step e manubri per incrementare il carico di lavoro.

POSTURAL

Ristabilisce l'equilibrio muscolare e il miglioramento della postura per prevenire o alleviare dolori a carico di articolazioni e colonna.

TOTAL BODY

Allenamento di tonificazione per tutto il corpo in cui si propongono esercizi statici, dinamici, funzionali, di forza o definizione muscolare.

YOGA (VINYASA)

La postura migliora, il corpo acquista forza e la mente si calma. Consigliato seguire il corso con costanza. **Disdette entro le 19,00 del giorno prima.**

GROUP CYCLING

Alto impatto cardiovascolare e in cui si lavora soprattutto con la parte bassa del corpo. I vari ritmi d'intensità e velocità sono scanditi da musica per un vero viaggio immaginario su strade di montagna e pianura.

SUPREME GLUTE

Espressione suprema (a ritmo di musica) di forza e tonicità di gambe e glutei. Allena i glutei per estetica e funzionalità quotidiana.

CORE STABILITY

Insieme di esercizi volti a migliorare la propriocezione e il tono delle strutture che compongono il core.

PILATES XTEMPO

Pilates dinamico, con contaminazione di discipline olistiche quali Yoga e ginnastica posturale, abbinate al ritmo variabile della musica. La lezione allena contemporaneamente flessibilità, resistenza e forza.

PLANNING VALIDO DALL' 8 GIUGNO 2025

LEZIONI FITNESS ACQUA (PISCINA SCOPERTA)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		07.15 ACQUA GYM solo in vasca coperta e fino al 30/6/25		07.15 ACQUA GYM solo in vasca coperta e fino al 30/6/25		
09.45 ACQUA STEP		09.45 ACQUA BIKE		09.45 ACQUA TREKKING		
10.45 ACQUA GYM DOLCE	10.45 ACQUA GYM DOLCE	10.45 ACQUA GYM DOLCE	10.45 ACQUA GYM DOLCE	10.45 ACQUA GYM DOLCE	10.45 ACQUA GYM (1 ora)	10.45 ACQUA GYM (1 ora)
12.45 ACQUA GYM 13.35 ACQUA STEP	12.45 ACQUA BIKE	12.45 13.35 ACQUA GYM	12.45 ACQUA TREKKING	12.45 ACQUA STEP 13.35 ACQUA BIKE		
17.45 ACQUA BIKE	17.00 ACQUA GYM 17.30 GESTANTI	17.45 ACQUA TREKKING	17.00 ACQUA GYM	17.15 ACQUA STEP 18.15 ACQUA BIKE		
18.45 ACQUA STEP 18.45 ACQUA TREKKING	18.15 19.15 ACQUA GYM	18.45 ACQUA TREKKING	18.15 19.15 ACQUA GYM	19.15 ACQUA BIKE		
19.45 ACQUA CIRCUIT (TREKK+STEP)		19.45 ACQUA BIKE				

LEZIONI FITNESS TERRA (SALA GOLD)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
13.00 CORE STABILITY fino al 30/6/25	13.00 PILATES fino al 31/7/25	13.00 CIRCUITO FUNZIONALE fino al 30/6/25	13.00 PILATES fino al 31/7/25		10.00 YOGA (VINYASA) fino allo 05/7/25	
17.15 PUMP		17.15 POSTURAL			12.20 PUMP fino al 31/7/25	
18.30 PILATES	18.30 GAG	18.20 TOTAL BODY	18.30 STEP COREOGRAFICO	18.30 PILATES	16.00 PILATES fino al 31/7/25	
19.30 PILATES	19.30 SUPREME GLUTE		19.30 GAG			

LEZIONI FITNESS TERRA (SALA ELITE)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
18.30 FIT BOXE		18.30 GROUP CYCLING	18.15 PILATES			
19.30 GROUP CYCLING	19.00 WALKING fino allo 06/8/25	19.30 FIT BOXE	19.15 GROUP CYCLING fino allo 06/8/25			

Possibili variazioni di
disciplina ed orario
durante la stagione
SEMPRE AGGIORNATI
SUL SITO





PISCINE SCOPERTE ESTATE 2025

INFORMAZIONI E MODALITÀ ISCRIZIONI CORSI NUOTO ADULTI

- Numero di partecipanti per lezione: min. 4/max. 8/14.
- Durata lezione: 45 minuti.
- Prenotazione fino a prima dell'inizio lezione se confermata dalla direzione.
- **Recupero delle lezioni disdette:**
 - con disdetta almeno 4 ore prima dall' inizio attività.
 - con disdetta da parte dell'iscritto entro le ore 19.00 per le lezioni del mattino successivo.
- Per gli abbonamenti "A SCALARE" e "PLATINUM ELITE" prenotazioni e disdette lezioni:
 - con App My APPY (pag. 3)
 - scrivendo a coopernauomo.it
- **Primo pagamento in segreteria:** per i nuovi iscritti
- **6 Livelli di corso.** Prova per valutazione del livello prenotabile in segreteria.
- **Copertura assicurativa.** Gli iscritti saranno garantiti da:
 - tesseramento ad enti sportivi
 - compagnie assicurative.
- **La quota di iscrizione annuale** dovrà essere pagata alla prima iscrizione (validità 12 mesi).
- **Regolamento a pagine 5 e 6.**



GIORNI ED ORARI CORSI NUOTO ADULTI

GRUPPO E

Lun: 19.15
Mer: 19.15

GRUPPO D

Lun: 20.00
Mer: 20.00
Ven: 19.00

GRUPPO C

Mar: 19.15
Mer 20.00
Gio: 19.15

GRUPPO B

Lun: 13.00 (fino al 16/6)
Mar: 19.15-20.00
Gio: 13.00 (fino al 19/6)
Gio: 19.15-20.00

GRUPPO A

Lun: 13.00 (fino al 16/6)
Mar: 20.00
Gio: 13.00 (fino al 19/6)
Gio: 20.00

GRUPPO A Master

Mar: 20.00
Gio: 20.00



Livello

- Raggiungimento di una certa tranquillità psico-fisica con l'acqua
- Galleggiamento prono e supino. Scivolamenti con battuta di gambe
- Principi di educazione respiratoria. Benessere e autonomia in acqua alta



- Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate a stile libero, dorso e del colpo di gambe a rana



- Perfezionamento delle nuotate a stile libero e dorso
- Apprendimento in modo soddisfacente dello stile rana
- Incremento dei metri nuotati
- Approccio a tuffi e virate



- Perfezionamento dello stile rana
- Impostazione dello stile delfino
- Incremento dei metri nuotati
- Perfezionamento di tuffi e virate



- Perfezionamento dello stile delfino
- Cura della correttezza dei gesti tecnici
- Impostazione di altri tipi di nuotate
- Prime forme base di allenamento



- Perfezionamento tecnico organico attraverso sedute di allenamenti evoluti



Possibili variazioni di orario di livello durante l'estate (sempre aggiornati sulla brochure digitale del sito)

Orari in vigore dallo 09/6/25 allo 04/9/25.

DAL 9/6/25 AL 4/9/25



INFORMAZIONI CORSI NUOTO BIMBI

- **Abbonamenti "A SCALARE":**
utilizzabili fino al 04/9/25.
- **Lezioni a prenotazione**
Numero partecipanti per lezione: min. 4 e max. 8/14.
Durata lezione: 40 min./45 min.
- **Prenotabili fino a prima dell'inizio lezione**
se confermata dalla direzione.
- **Recupero lezioni** con disdetta almeno 4 ore prima
dall' inizio dell'attività.
- **Prenotazioni e disdette lezioni:**
parma@coopernuoto.it o da App My APPY (pag. 3).
1° pagamento in segreteria.
- **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 di iscrizione annuale**
dovrà essere pagata alla prima iscrizione
(validità 12 mesi).

CORSI BAMBINI/E E RAGAZZI/E

PISCINE SCOPERTE ESTATE 2025



DA 3 A 48 MESI (NON COMPIUTI)

Con genitore in acqua
(turni da **40 minuti**).

Da 3 a 12 mesi

Gio: ore 17.30

Da 13 a 48 mesi

Gio: ore 18.15

Mar: ore 18.15



DA 4 A 16 ANNI (IN BASE AL LIVELLO)

Turni da **45 minuti**
con possibilità di
frequenza nei
seguenti giorni
e fasce orarie

Lun: 17.30 - 18.15

Mar: 18.15

Mer: 17.30 - 18.15

Gio: 18.15

LEZIONI PRIVATE

In giorni ed orari da
concordare.



stella
marina



conchiglia



corallo



granchio

• Primo percorso di acquaticità per bimbi di 3-4 anni senza genitore in acqua
• Esplorazione e tranquillità psicofisica nell'ambiente acquatico

• Tranquillità psicofisica in acqua con immersione totale del corpo
• Galleggiamento prono e supino
• Principi di educazione respiratoria

• Tranquillità psicofisica, galleggiamento prono e supino in acqua alta
• Scivolamenti con e senza battuta di gambe
• Corretti atti respiratori
• Tuffi a pennello

• Autonomia subacquea in acqua alta
• Impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale



pinguino



cavalluccio



delfino



squalo

• Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana

• Perfezionamento stile libero e dorso ed incremento dei metri nuotati
• Apprendimento in modo soddisfacente della nuotata completa a rana
• Tuffi e virate

• Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso
• Perfezionamento della nuotata a rana ed inserimento nuotata delfino
• Incremento metri nuotati

• Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi, finalizzati ad un perfezionamento tecnico organico

solo periodo invernale
 periodo invernale/estivo



Possibili variazioni di
orario durante l'estate
sempre aggiornato
sulla brochure del sito.



MODALITÀ D'ISCRIZIONE CORSI 0/3 e 3/16 ANNI **NUOVA STAGIONE 25/26**

NUOTO

1° CICLO (da lunedì 8/9/25 a lunedì 23/12/25)

REISCRIZIONI: per chi ha frequentato almeno un corso nella stagione sportiva 2024/2025, comunicare l'adesione da lunedì 04/8/25 a domenica 17/8/25.

PAGAMENTI: da lunedì 25/8/25 a lunedì 01/9/25.

NEO ISCRITTI: da martedì 02/9/25.

2° CICLO (da mercoledì 7/1/26 a martedì 31/3/26)

REISCRIZIONI: da sabato 29/11/25 a domenica 07/12/25.

PAGAMENTI: da sabato 13/12/25 a venerdì 19/12/25.

NEO ISCRITTI: da sabato 20/12/25.

3° CICLO (dal 1° APRILE al 6 GIUGNO 2026)

REISCRIZIONI (pagamenti dagli inizi di marzo 2026)

per chi ha frequentato il corso gennaio/marzo 2026.
Comunicare l'adesione da marzo 2026.

Iscrizioni dal 21 marzo 2026 per tutti i neo iscritti.



GINNASTICA RITMICA, DANZA JAZZ E CREATIVA, HIP-HOP

(SCONTO 5% per chi si iscrive anche al corso di nuoto)

PROVE CORSI (GRATUITA):

Da SETTEMBRE, secondo il calendario corsi.

INIZIO CORSI: OTTOBRE 2025.

1° CICLO (da OTTOBRE a DICEMBRE 2025)

REISCRIZIONI (pagamenti dai primi di settembre)

per chi ha già frequentato la stagione 2024/2025.

Iscrizioni e pagamenti da metà settembre 2025

per tutti i neo iscritti.

2° CICLO (da GENNAIO a MAGGIO 2026)

REISCRIZIONI (pagamenti dai primi di dicembre)

per chi ha frequentato il 1° CICLO 2025.

Comunicare l'adesione i primi di novembre

Iscrizioni e pagamenti da metà dicembre 2025

per tutti i neo iscritti.



LE DATE DEFINITIVE RELATIVE
AD ISCRIZIONI, REISCRIZIONI
E TERMINI DI PAGAMENTO
SARANNO UFFICIALIZZATE
NEL MESE DI AGOSTO.

**PREVISTE LEZIONI APERTE
A FINE DEL 1° E 2° CICLO**



APERTURE **ESTATE 2025** PISCINE/PALESTRA

Giorni ed orari di apertura al pubblico (con servizio di segreteria da lun. a ven. dalle 9.00 alle 19.00)

PISCINE SCOPERTE

NUOTO LIBERO IN CORSIE DEDICATE

1 E 2 GIUGNO:
09.00/19.00

DAL 3 AL 6 GIUGNO:
12.00/19.00

DAL 7/6/25 AL 24/8/25

Lun	09.00/21.00
Mar	09.00/20.00
Mer	09.00/21.00
Gio	09.00/20.00
Ven	09.00/20.00
Sab	09.00/19.00
Dom	09.00/19.00
Festivi	09.00/19.00

DAL 25/8/25 AL 31/8/25
TUTTI I GIORNI,
DA LUNEDÌ A DOMENICA:
DALLE 09.00 ALLE 19.00

DALL' 1/9/25 AL 7/9/25
TUTTI I GIORNI,
DA LUNEDÌ A DOMENICA:
DALLE 12.00 ALLE 18.30

AVVISO: IN CASO DI
CONDIZIONI METEO
AVVERSE (GIUGNO/LUGLIO)
SARÀ DISPONIBILE
LA VASCA COPERTA

PISCINE COPERTE

NUOTO LIBERO

FINO AL 7/6/25

in vigore gli orari invernali

DALL' 8/6/25 AL 27/6/25

Lun	06.30/09.00
Mer	06.30/09.00
Ven	06.30/09.00

DAL 28/6/25 AL 24/8/25
Chiuse per manutenzione

DAL 25/8/25 AL 29/8/25
Orari 17.30/21.00

DALL' 1/9/25 AL 5/9/25
Orari 09.00/21.00

DALL' 8/9/25
in vigore orari anno 25/26

PALESTRA

FINO ALL' 8/6/25

in vigore gli orari invernali

DAL 9/6/25 AL 7/9/25

(* SALVO DALL' 11/8/25 AL 17/8/25)

Lun	07.00/21.00 (SOLO GIUGNO)
Lun	09.00/21.00
Mar	09.00/21.00
Mer	07.00/21.00 (SOLO GIUGNO)
Mer	09.00/21.00
Gio	09.00/21.00
Ven	09.00/21.00
Sab	09.30/17.00
Dom	09.30/12.30 (SOLO GIUGNO)

***DALL' 11/8/25 AL 17/8/25**
Da Lun a Gio 17.00/21.00
Da Ven a Dom (CHIUSA)

DALL' 8/9/25
in vigore orari anno 25/26

NEWCLUB

COOPERNUOTO PARMA

Via Luigi Anedda, 23 - 43122 (PR)

T. 0521.776589 - parma@coopernuoto.it

www.coopernuoto.it



Coopernuoto Parma



coopernuoto_parma



CARPI | CORREGGIO | MIRANDOLA | NOVELLARA | **PARMA** | RAVENNA | SOLIERA



• Prenotazione ombrellone entro le ore 8,00 tramite MyAppy (pag.3)

• La cassa chiude 30 min. prima del termine d'apertura al pubblico

• L'apertura al pubblico delle vasche avviene in concomitanza con altre attività e corsi

• Gli spogliatoi chiudono sempre 30 min. dopo la chiusura vasche: orari indicati qui a fianco.

• Da lunedì a venerdì il prato (zona attrezzata) chiude alle ore 20.00

• Sabato e festivi il prato (zona attrezzata) chiude sempre 30 min. dopo la chiusura delle vasche: orari indicati qui a fianco.

AGEVOLAZIONI

3 iscritti della stessa famiglia:

-Sconto 10% su tutti i corsi bisettimanali e i corsi a prenotazione e/o lezioni private.

-Sconto 5% su tutti i corsi monosettimanali.

PROMO GENITORI:

informazioni in segreteria.



PUNTO SHOP

POWERED by AQUARAPID

Punto Shop interno (adiacente alla reception) dove potete trovare, provare ed acquistare i prodotti AQUARAPID: costumi, cuffie, occhialini, ciabatte, salviettoni... e molti altri accessori utili per le vostre attività sportive ed il vostro relax.