

PALESTRA E PISCINE DI PARMA

Estate 2026



tel. **0521.77.65.89**

www.coopernuoto.it

ELITE
NEWCLUB

FIN
ScuolaNuoto
FEDERALE

INGRESSI

e ABBONAMENTI in vigore dal 30/05/26

GIORNALIERO (PISCINE O PALESTRA) NEGLI ORARI RISERVATI AL PUBBLICO

PISCINE O PALESTRA

1 INGRESSO INTERO
1 INGRESSO OVER 65
1 INGRESSO RIDOTTO
1 INGRESSO 0-48 MESI

FERIALI SAB/FESTIVI

10,0€ 11,50€
8,50€ 9,50€
7,50€ 8,50€
GRATIS GRATIS

PROMO POMERIDIANO PISCINE

1 INGRESSO INTERO
1 INGRESSO OVER 65
1 INGRESSO RIDOTTO

FERIALI SAB/FESTIVI

ore 17.00 ore 16.00
7,00€ 7,50€
5,50€ 6,00€
5,00€ 5,50€

NOLEGGI GIORNALIERO ED IN ABBONAMENTO

8 LETTINI + 8 OMBRELLONI 8 LETTINI

1 LETTINO
1 OMBRELLONE
1 SDRAIO
1 SEDIA

PREZZO OMAGGIO
42,00€ 1 LET. + 1 OMB.
28,00€ 1 LET.
4,00€ -
2,00€ -
2,00€ -
1,00€ -

PRENOTABILI ANCHE TRAMITE APP

- AREA BLU
- AREA ROSSA
- AREA GIALLA
- LETTINI
PIANO VASCA

ABBONAMENTI NOLEGGIO VALIDI PER L'INTERA ESTATE 2026

SUPER PROMOZIONI GIORNALIERE

PROMO "PASSPARTOUT"
(RISERVATA AGLI OVER 14)
DAL 30/5/26 AL 31/8/26
NEGLI ORARI DI APERTURA
1 BIGLIETTO E VAI IN
PISCINA E PALESTRA

FERIALI SAB/FESTIVI
10€ 11,50€

PROMO FAMILY PISCINE
2 GENITORI + 2 FIGLI U.12
2 GENITORI + 3 FIGLI U.12
2 GENITORI + FIGLIO U.12

FERIALI SAB/FESTIVI
28,00€ 32,00€
32,00€ 36,00€
23,00€ (solo coperta)

PROMO "MAGICO TRAMONTO"
LE PISCINE DOPO LE 18.45

FERIALI
5,00€

ABBONAMENTO A SCALARE

CONSULENZA CORPOREA (B.I.A.)

PERSONAL TRAINING (P.T.)

PALESTRA (SALA ATTREZZI)

PISCINE (NUOTO LIBERO)

CORSI: NUOTO - FITNESS TERRA - FITNESS ACQUA
Chiedi un preventivo in segreteria o scrivi a:
parma@coopernuoto.it

ABBONAMENTI A SCALARE - VALIDI 1 ANNO -
RINNOVALI DA APP E RISPARMI



MAX-FUN (ADV)

FITNESS

ACQUA e TERRA

Prenotazione Obbligatoria

INFORMAZIONI:

- Durata lezioni: FITNESS TERRA 50 minuti - FITNESS ACQUA 45 minuti
- Frequenza con abbonamento o lezioni singole
- Abbonamenti a scalare con validità annuale
- Quota di iscrizione annuale a parte
- Le lezioni si terranno con min. 4 partecipanti
- È possibile non perdere le lezioni disdetta solo comunicando tale disdetta tramite APP Coopernuoto o e-mail entro 4 ore dell'inizio della lezione. Diversamente verranno tolti 3 giorni di abbonamento ad ogni mancata comunicazione come sopra riportato su abbonamenti da: 2/5/10 mesi. Oltre le 3 assenze mensili (prenotate e non disdetta con APP Coopernuoto 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.
- Prenotazioni corsi (con abbonamento attivo) tramite APP Coopernuoto 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** Giugno per lezioni Luglio e Agosto
- il **14** Agosto per lezioni Settembre e Ottobre
- il **14** Ottobre per lezioni Novembre e Dicembre
- il **14** Dicembre per lezioni Gennaio e Febbraio
- il **14** Febbraio per lezioni Marzo e Aprile
- il **14** Aprile per lezioni Maggio e Giugno

CORSI FITNESS ACQUA

ACQUA GYM

Ginnastica aerobica che coinvolge il lavoro di tutto il corpo

ACQUA BIKE

Bicicletta, pedalata in acqua per tonificare parte bassa e alta del corpo

ACQUA GYM DOLCE

Ginnastica dolce, serie di esercizi a basso impatto, adatto a tutti

ACQUA STEP

Step, attività aerobica per tonificare arti inferiori

ACQUA YOGA

Movimenti fluidi abbinati a respirazione *anche fuori abbonamento a 7€ a lezione*

ACQUA CIRCUIT

Lezione che unisce diversi attrezzi Bike/Step/Trekking

GESTANTI

Benessere psicofisico delle future mamme

ACQUA TREKKING

Tapis roulant - Step & run Allenamento cardio vascolare con diverse andature

ACQUA POLE CIRCUIT

Lezioni con palo verticale fissato a fondo vasca + attrezzo (bike/trek/step) + corpo libero

CORSI FITNESS TERRA

CORE STABILITY

Benessere del core

POSTURAL

Ristabilisce l'equilibrio muscolare e della postura

PILATES

Attività altamente tonificante per il "core"

SUPREME GLUTE

Espressione suprema di forza e tonicità di gambe e glutei

TOTAL BODY

Allenamento di tonificazione per tutto il corpo

GROUP CYCLING

Alto impatto cardiovascolare nella parte bassa del corpo

GAG

Alta tonificazione di gambe, glutei e addominali

STEP COREOGRAFICO

Attività aerobica

FIT BOXE

Calci e pugni al sacco con alto livello cardio

PUMP

Bilanciere e/o piccoli attrezzi

WALKING

Camminata a tempo di musica su tapis roulant

PALINSESTO

dal 7 Giugno 2026

Prenotazione Obbligatoria

PALINSESTO ACQUA FITNESS (piscina scoperta)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				07:15 ACQUA GYM fino al 26 Giugno		
	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 (1 ora)	10:45 ACQUA GYM (1 ora)
13:00 ACQUA GYM	13:00 ACQUA BIKE	13:00 ACQUA GYM	13:00 ACQUA TREKKING	13:00 ACQUA POLE CIRCUIT		
	17:00 ACQUA GYM		17:00 ACQUA GYM	17:15 ACQUA STEP fino al 3 Luglio		
	17:30 GESTANTI					
18:15 ACQUA CIRCUIT BIKE + STEP	18:15 ACQUA GYM	18:15 ACQUA CIRCUIT TREK + STEP	18:15 ACQUA GYM	18:15 ACQUA BIKE		
19:15 ACQUA CIRCUIT BIKE + STEP	19:15 ACQUA GYM	19:15 ACQUA CIRCUIT TREK + STEP	19:15 ACQUA GYM	19:15 ACQUA BIKE		
20:00 ACQUA YOGA (1 ora)						

PALINSESTO TERRA FITNESS (sala GOLD)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13:00 PUMP fino al 29 Giugno	13:00 PILATES fino al 14 Luglio	13:00 CORE STABILITY fino al 24 Giugno	13:00 PILATES fino al 16 Luglio		12:20 PUMP fino al 27 Giugno
17:15 PUMP fino al 29 Giugno					16:00 PILATES fino al 01 Agosto
18:30 PILATES	18:30 POSTURAL	18:20 TOTAL BODY	18:30 STEP COREOGRAFICO	18:30 PILATES	
19:30 PILATES	19:30 SUPREME GLUTE	19:30 PUMP	19:30 GAG		

PALINSESTO TERRA FITNESS (sala ELITE)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
18:30 FIT BOXE		18:30 GROUP CYCLING	18:15 PILATES
19:30 GROUP CYCLING	19:00 WALKING fino al 4 Agosto	19:30 FIT BOXE	19:15 WALKING fino al 6 Agosto

GUARDA I
GIORNI E
GLI ORARI
DELLE
LEZIONI
sempre
aggiornati
sul sito



CORSI

ACQUA

Orari in vigore dal **08/06/26** al **03/09/26**

INFORMAZIONI CORSI NUOTO ADULTI:

- Prenotazioni dal 14/04 per lezioni Giugno, dal 14/06 per lezioni Luglio e Agosto
- Numero partecipanti per lezione: min. 4 e max. 8/14.
- Durata lezione: 45 min.
- Prenotabilità fino a prima dell'inizio lezione se confermata dalla direzione
- Recupero lezioni con disdetta
 - 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 Coopernuoto - scrivendo a parma@coopernuoto.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)



GIORNI ED ORARI CORSI NUOTO ADULTI

GRUPPO E

Lunedì e Mercoledì ore 19.15

GRUPPO D

Lunedì e Mercoledì ore 20.00
Venerdì ore 19.00

GRUPPO C

Martedì e Giovedì ore 19.15
Mercoledì ore 20.00
Venerdì ore 19.00

GRUPPO B

Lunedì ore 13.00 (fino al 22/6)
Martedì e Giovedì ore 19.15 - 20.00
Giovedì ore 13.00 (fino al 25/6)

GRUPPO A

Lunedì ore 13.00 (fino al 22/6)
Martedì e Giovedì ore 20.00
Giovedì ore 13.00 (fino al 25/6)

GRUPPO A MASTER

Martedì e Giovedì ore 20.00



GUARDA I LIVELLI COOPERNUOTO CON GLI OBIETTIVI DEI CORSI DELLA SCUOLA NUOTO PER GLI ADULTI →



BABY DA 3 A 48 MESI

(Non compiuti) - Turni da **40 minuti**
Con genitore in acqua

3/12 Mesi - Giovedì 17.30

13/48 Mesi - Martedì e Giovedì 18.15



DA 4 A 16 ANNI

Turni da **45 minuti**

Possibilità di frequenza nei seguenti giorni e fasce orarie:

Lunedì e Mercoledì ore 17.30 - 18.15

Martedì e Giovedì ore 18.15



NOTA

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

Info in segreteria.



GUARDA I LIVELLI COOPERNUOTO CON GLI OBIETTIVI DEI CORSI DELLA SCUOLA NUOTO →



MODALITÀ D'ISCRIZIONE CORSI

0/3 E 3/16 ANNI - NUOVA STAGIONE 26/27

ISCRIZIONI NUOTO

		RINNOVI ISCRIZIONI		NUOVE ISCRIZIONI
		RICONFERMA	PAGAMENTI	
1° ciclo	da LUN 7 SETTEMBRE a MER 23 DICEMBRE	da LUN 3 AGOSTO a DOM 16 AGOSTO	da LUN 24 AGOSTO a MAR 1 SETTEMBRE	da MER 2 SETTEMBRE
2° ciclo	da GIO 7 GENNAIO a MER 31 MARZO 2027	da SAB 28 NOVEMBRE a DOM 6 DICEMBRE	da SAB 12 DICEMBRE a VEN 18 DICEMBRE	da SAB 19 DICEMBRE
3° ciclo	da GIO 1 APRILE 2027 a SAB 5 GIUGNO 2027	inizio MARZO 2027	inizio MARZO 2027	dal 20 MARZO

ISCRIZIONI GINNASTICA RITMICA, DANZA JAZZ E CREATIVA

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

PROVE CORSI (GRATUITA): Da SETTEMBRE, secondo il calendario corsi.

INIZIO CORSI: OTTOBRE 2026

		RINNOVI ISCRIZIONI		NUOVE ISCRIZIONI
		RICONFERMA	PAGAMENTI	
1° ciclo	da OTTOBRE 2026 a DICEMBRE 2026	inizio SETTEMBRE 2026	inizio SETTEMBRE 2026	da METÀ SETTEMBRE 2026
2° ciclo	da GENNAIO 2027 a MAGGIO 2027	inizio NOVEMBRE 2026	inizio DICEMBRE 2026	da METÀ DICEMBRE 2026

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

AGEVOLAZIONI (Sconti non cumulabili)

Tre Iscritti appartenenti allo stesso nucleo familiare

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

PROMO GENITORI:

- Informazioni in segreteria

PUNTO SHOP

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



REGOLAMENTO



LEGGI IL
REGOLAMENTO
DELLE PISCINE
E PALESTRA



NOTIZIE UTILI



LEGGI LE
NOTIZIE UTILI
E I SERVIZI
DELL'IMPIANTO
RISERVATO AI
CLIENTI



APERTURA ESTATE 2026

PISCINE/PALESTRA

PISCINE SCOPERTE - 50 mt.

Nuoto libero in corsie dedicate

Periodo	Giorni	Orari Vasche	Orari Prato
24 Maggio	Domenica	9.00 - 18.00	9.00 - 18.30
30-31 Maggio 1-2 Giugno	Sabato, Domenica, Lunedì e Martedì	9.00 - 19.00	8.45 - 19.30
Dal 3 Giugno al 5 Giugno	Mercoledì, Giovedì e Venerdì	12.00 - 19.00	11.30 - 19.30
Dal 6 Giugno al 23 Agosto	Lunedì	9.00 - 21.00	8.45 - 20.00
	Martedì	9.00 - 20.00	
	Mercoledì	9.00 - 21.00	
	Giovedì	9.00 - 20.00	
	Venerdì	9.00 - 20.00	8.45 - 19.30
	Sabato	9.00 - 19.00	
	Domenica e Festivi	9.00 - 19.00	
Dal 24 Agosto al 30 Agosto	Tutti i giorni	9.00 - 19.00	8.45 - 19.30
Dal 31 Agosto al 6 Settembre	Tutti i giorni	12.00 - 18.30	11.30 - 19.00

PISCINE COPERTE - 25 mt.

Nuoto libero

Periodo	Giorni	Orari
Fino al 6 Giugno	in vigore gli orari invernali	
Dal 7 Giugno al 26 Giugno	Lunedì	ore 6.30 - 9.00
	Mercoledì	ore 6.30 - 9.00
	Venerdì	ore 6.30 - 9.00
CHIUSE dal 27 Giugno al 23 Agosto		
Dal 24 Agosto al 28 Agosto	Tutti i giorni	ore 17.30 - 21.00
Dal 31 Agosto al 4 Settembre	Tutti i giorni	ore 9.00 - 21.00
Dal 7 Settembre	in vigore gli orari invernali 2026/2027	

PALESTRA

Periodo	Giorni	Orari
Fino al 7 Giugno	in vigore gli orari invernali	
Dall'8 Giugno al 28 Giugno	Lunedì	ore 7.00 - 21.00
	Martedì	ore 8.30 - 21.00
	Mercoledì	ore 7.00 - 21.00
	Giovedì e Venerdì	ore 8.30 - 21.00
	Sabato	ore 9.00 - 17.00
	Domenica	ore 9.00 - 12.30
Dal 29 Giugno al 6 Settembre	da Lunedì a Venerdì	ore 8.30 - 21.00
	Sabato	ore 9.00 - 17.00
15 Agosto	Sabato	CHIUSA
Dal 7 Settembre	in vigore gli orari invernali 2026/2027	

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

INFORMAZIONI:

- Prenotazione ombrellone entro le ore 8.00 tramite APP Coopernuoto
- La cassa chiude 30 minuti prima del termine d'apertura al pubblico.
- L'apertura al pubblico delle vasche avviene in concomitanza con altre attività e corsi.
- Gli spogliatoi chiudendo sempre 30 minuti dopo la chiusura vasche.



Luigi Anedda, 23/A
43122 Parma PR
Tel / 0521.776589
parma@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Coopernuoto Parma

coopernuoto_parma

Coopernuoto Parma

Altre piscine e palestre a gestione Coopernuoto:

- Carpi (Mo)
- Correggio (Re)
- Massa (Ms)
- Mirandola (Mo)
- Novellara (Re)
- Ravenna (Ra)
- Soliera (Mo)

Canale WhatsApp
Coopernuoto Parma

