

CENTRO SPORTIVO ACQUATICO DI **MASSA**



STAGIONE
26/27



WhatsApp
331.69.55.845



0585.01.15.04



coopernuoto.it



NOTIZIE UTILI



- Alla prima iscrizione, ad ogni utente, verrà rilasciato un badge magnetico valido per accedere alle vasche. Si può scegliere la forma a **tesserina (costo €5,00)** o a **bracciale (costo €10,00)**. Gli azionamenti per azionare docce 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 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 antiscivolo.



- È vietato lasciare gli indumenti appesi in spogliatoio.



- Negli spogliatoi è presente un'area dedicata dotata di fasciatoi per gli iscritti ai corsi baby.



- 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 del bambino.



- Spogliatoi per persone con disabilità e/o difficoltà motorie.



- È obbligatorio per iscritti e accompagnatori l'utilizzo di ciabatte antiscivolo 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.



- Il pagamento dell'iscrizione implica il rispetto del regolamento relativo ai corsi e all'utilizzo dell'impianto

CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

		RINNOVI ISCRIZIONI		
		RICONFERMA	PAGAMENTI	NUOVE ISCRIZIONI
1° ciclo	da LUN 7 SETT a MER 23 DIC			da LUN 17 AGO
2° ciclo	da GIO 7 GEN a MER 31 MAR	da SAB 28 NOV a DOM 6 DIC	da SAB 12 DIC a VEN 18 DIC	da SAB 19 DIC
3° ciclo	da GIO 1 APR a SAB 5 GIU	da SAB 27 FEB a DOM 7 MAR	da SAB 13 MAR a VEN 19 MAR	da SAB 20 MAR
4° ciclo	CORSI ESTIVI da LUN 7 GIU a VEN 23 LUG	(programmi e orari ESTATE 2027 disponibili dal mese di Maggio)		da LUN 24 MAG

NOTE PER REISCRIZIONI:

- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con whatsapp (**331.69.55.845**) o mail (**massa@coopernuoto.it**)
- **Priorità:** agli iscritti del primo ciclo nella stagione sportiva 2026/27
- 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 **COOPERNUOTO Piscine e Palestre**

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 € 25.00** dovrà essere pagata alla prima iscrizione (validità 365 giorni).
- **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 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

Iscrizioni a più cicli con pagamento in un'unica soluzione

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

Iscritti CooperSplash 2026 (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

CORSI BAMBINI E RAGAZZI



BABY DA 0 A 4 ANNI (Non compiuti)

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

3/12 Mesi

Sabato ore 9.45

3/18 Mesi

Giorno ore 10.00

13/24 Mesi

Venerdì ore 17.00

Sabato ore 10.30

25/48 Mesi

Lunedì ore 17.00

Mercoledì ore 17.00

Sabato ore 9.00 - 11.15



STELLA MARINA DA 3 A 4 ANNI (NON COMPIUTI) - Turni da **45 minuti** *

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

Lunedì ore 17.50

Martedì ore 17.00 - 18.40

Mercoledì ore 17.50

Giovedì ore 17.00 - 18.40

Venerdì ore 17.50



DA 4 A 16 ANNI Turni da **50 minuti** *

Possibilità di frequenza:

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

Lunedì ore 17.00 - 17.50 - 18.40

Martedì ore 17.00 - 17.50 - 18.40

Mercoledì ore 17.00 - 17.50 - 18.40

Giovedì ore 17.00 - 17.50 - 18.40

Venerdì ore 17.00 - 17.50 - 18.40

Sabato ore 15.40 - 16.30 - 17.20

Possibilità di corsi alle ore 16.10



GRUPPO JUNIOR DA 12 A 18 ANNI

LIVELLI AVANZATI RAGAZZI (Delfino - Squalo)

Lunedì - Mercoledì ore 17.50

Martedì - Giovedì - Venerdì ore 18.40

RAGAZZI PRINCIPIANTI DA 10 A 16 ANNI

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



GUARDA I **LIVELLI**
COOPERNUOTO CON
GLI OBIETTIVI DEI CORSI
DELLA SCUOLA NUOTO
PER BAMBINI E RAGAZZI



CORSI ADULTI



CORSI A FREQUENZA FISSA

Possibilità di frequenza:

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

Turni serali da **50 minuti**

Lunedì - Mercoledì

ore 19.30 - 20.20

Livello Avanzato - (A-B-C)

Martedì - Giovedì

ore 19.30 - 20.20

Livello Intermedio - (B-C-D)

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, whatsapp, 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 - Intermedi

9.30 - Principianti

20.20 - Avanzati

Martedì e Giovedì

7.00 - Intermedi

12.45 - Avanzati

15.15 - 20.20 - Principianti

Venerdì

18.40 - Intermedi - Avanzati

19.30 - Intermedi - Avanzati

A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO

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

Validità 1 anno.

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

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

Venerdì

ore 15.10



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



FITNESS IN ACQUA

ACQUA GYM

Ginnastica Aerobica

ACQUA BIKE

Bicicletta

ACQUA TRAINING

Attività a circuito con
l'utilizzo di grandi attrezzi

CIRCUIT TRAINING

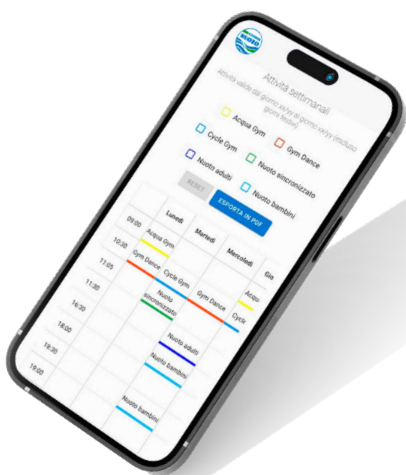
Lezione dinamica e allenante

H.I.I.T.

Attività con attrezzi in acqua

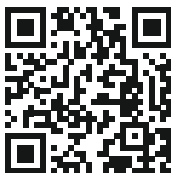
ACQUA GYM DOLCE

Ginnastica
dolce



PALINSESTO FITNESS

GUARDA I
GIORNI E
GLI ORARI
DELLE
LEZIONI



Lezioni da **45 minuti**

MODALITÀ

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline
- 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 COOPERNUOTO Piscine e Palestre per prenotare e disdire le lezioni, pagare on line le iscrizioni e i corsi di nuoto, rinnovare gli abbonamenti e molto altro!**

GESTANTI

Attività a prenotazione

Turni da **45 minuti** *

- 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, ingressi al nuoto libero o buono per corso baby entro il compimento del 1° anno
- 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

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

Giorni e orari da concordare in reception

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

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

1

SCARICA LA APP |

Scarica gratuitamente l'applicazione
"COOPERNUOTO Piscine e Palestre" da
Play store o Apple store.



COOPERNUOTO
Piscine e Palestre

2

SCANSIONA IL QR CODE

Scansiona il QR code della tua piscina
dal sito, dalla brochure o dal Front Office
(oppure inserisci il codice impianto)



3

USER PASSWORD

SE SEI UN CLIENTE GIÀ REGISTRATO
inserisci le tue credenziali
SE SEI UN NUOVO CLIENTE effettua la
registrazione seguendo le indicazioni dell'app



COOPERSPLASH

ESTATE 2027

Agevolazioni per chi frequenta i corsi di nuoto della stagione sportiva 2026/27 e si iscrive al Campo Estivo

- Sconto **5%** se iscritto ad 1 ciclo
- Sconto **10%** se iscritto a 2 cicli
- Sconto **15%** se iscritto a 3 cicli
- Sconto **20%** se Agonisti

ORARI DI APERTURA

(sarà sempre presente il servizio di segreteria)

Dal 07 Settembre al 23 Dicembre 2026
e dal 07 Gennaio al 05 Giugno 2027

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

- La cassa chiude 30 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, ridotto e over 65 sono validi tutti i giorni, in tutti gli orari.

Punto Shop



speedo®

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



Viale Roma, 279
54100 Massa MS
Tel. 0585.01.15.04
massa@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it



Coopernuoto Piscine di Massa



coopernuoto_massa



331 69.55.845 (solo messaggi)

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

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