



ATTIVITÀ
2026/27



PISCINE DI CARPI

FITNESS IN ACQUA

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.
- Abbonamenti da 8 / 15 / 24 / 60 lezioni
Validità un anno
- **Possibilità di recuperare la lezione** già prenotata, avvisando telefonicamente (059 8635350), scrivendo una mail (carpi@coopernuoto.it), disdicendo tramite app o scrivendo un messaggio su WhatsApp, almeno **4 ore prima** dell'inizio della lezione stessa.
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 4 partecipanti
- Il pagamento dell'iscrizione implica il rispetto del regolamento relativo ai corsi e all'utilizzo dell'impianto
- **Scarica l'applicazione "Coopernuoto Piscine e Palestre" per prenotare e disdire le lezioni, rinnovare gli abbonamenti e molto altro!**
- Le prenotazioni potranno essere effettuate a partire da **14 giorni** prima della lezione

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



ABBONAMENTI E TARIFFE

TIPOLOGIA ABBONAMENTO	LEZIONI	PREZZO
ACQUA FITNESS	1 lezione	16,00€
	8 lezioni	121,00€
	15 lezioni	202,00€
	24 lezioni	291,00€
GYM DOLCE	60 lezioni	604,00€
	1 lezione	16,00€
	8 lezioni	76,00€
	15 lezioni	125,00€
	24 lezioni	172,00€

NOTE:

- Validità abbonamenti: **1 ANNO** (anno solare)
- Quota annuale: **25,00€** (anno solare)



Piazzale delle Piscine, 4
41012 - Carpi MO - Tel / 059 8635350
carpi@coopernuoto.it - www.coopernuoto.it



Coopernuoto
Piscine di Carpi



[coopernuoto_carpi](https://www.instagram.com/coopernuoto_carpi)



Chat
Coopernuoto
Carpi
331 65.42.328
(solo messaggi)



Altre piscine a gestione Coopernuoto:

- Carpi (Mo)
- Massa (Ms)
- Mirandola (Mo)
- Novellara (Re)

- Parma Moletolo (Pr)
- Ravenna (Ra)
- Soliera (Mo) - NewClub
Elite Palestra & Piscina



PALINSESTO FITNESS

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

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

BIG 3 CIRCUIT

Lezione allenante svolta su 3 diverse stazioni di lavoro, con grandi attrezzi a scelta tra Bike / Tapis Roulant / Jump / Pole

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08,30		ACQUA GYM°		ACQUA GYM°			
09,30	ACQUA GYM°*		ACQUA GYM°*		ACQUA GYM°*		
10,30	ACQUA GYM DOLCE°		ACQUA GYM DOLCE°		ACQUA GYM DOLCE°	ACQUA BIKE	ACQUA GYM
11,30							
12,45	WATER TREKKING		ACQUA JUMP		ACQUA BIKE		
17,55	DEEP WATER*		POLE CIRCUIT	ACQUA JUMP			
18,45		BIKE - TREKKING CIRCUIT	DEEP WATER*	BIG 3 CIRCUIT	ACQUA GYM		
19,35	BIG 3 CIRCUIT	ACQUA GYM	TREKKING - JUMP CIRCUIT	ACQUA GYM	ACQUA BIKE		
20,30	ACQUA BIKE						

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

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

° Lezioni Acqua Gym con tariffa agevolata

Lezioni da **45 minuti**