



PISCINE DI CORREGGIO

ATTIVITÀ
2026/27



FITNESS IN ACQUA

MODALITÀ

- 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 e Acquantalgica è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffe agevolate

- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 4 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 partecipanti
- Per chi ha frequentato nella stagione 2025-2026: rinnovi e pagamenti dal 21/08
- Per i nuovi iscritti dal 01/09
- Durante l'anno iscrizioni sempre aperte
- Scarica l'applicazione **"Coopernuoto Piscine e Palestre"** per prenotare e disdire le lezioni, rinnovare gli abbonamenti e molto altro!

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 E ANTALGICA (solo per Correggio)	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)



Via Terrachini, 1
42015 - Correggio RE - Tel / 0522 691418
correggio@coopernuoto.it - www.coopernuoto.it



Coopernuoto s.c.s.c. Piscine di Correggio



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

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

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

ACQUA WALKING

(Tapis Roulant e Gym)
Andature allenanti eseguite su tapis roulant e a corpo libero per tonificare gambe e glutei, con benefici cardiovascolari

ACQUA TRAINING

Attività a circuito con l'utilizzo di grandi attrezzi

CROSS WATER

Allenamento ad alto impatto a circuito che stimola

tutti i muscoli in modo controllato e graduale

ANTALGICA

Momenti dolci in acqua, svolti in gruppo, per stare meglio e sciogliere le tensioni

ACQUA GYM CARDIO

Si svolge come la normale gym ma ad alta intensità, con lavoro intervallato

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09,30			ANTALGICA		ANTALGICA		
10,00							ACQUA BIKE
10,05						ACQUA GYM	
10,20			GYM DOLCE		GYM DOLCE		
10,50							ACQUA BIKE
10,55						ACQUA GYM CARDIO	
11,00	GYM DOLCE						
11,05		GYM DOLCE		GYM DOLCE			
11,50	ACQUA GYM					WATER TREKKING	
12,45	WATER TREKKING	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA GYM		
13,45			WATER TREKKING		ACQUA BIKE		
18,50	ANTALGICA	ACQUA GYM	ANTALGICA				
19,45	ACQUA WALKING	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA TRAINING ACQUA BIKE	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA GYM		
20,30		CROSS WATER		ACQUA GYM			

Le attività si svolgono in vasca con profondità 160 cm * Attività svolte in vasca profondità 80 cm

Lezioni da 45 minuti