



PISCINE DI MASSA

FITNESS IN ACQUA

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!

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	15,00€
	8 lezioni	114,50€
	15 lezioni	191,00€
	24 lezioni	276,00€
GYM DOLCE	60 lezioni	572,00€
	1 lezione	15,00€
	8 lezioni	72,50€
	15 lezioni	118,50€
GESTANTI	24 lezioni	163,00€
	1 lezione	12,00€
	6 lezioni	70,00€
	12 lezioni	129,00€
	24 lezioni	230,00€

NOTE:

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



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



Coopernuoto Piscine di Massa



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



331 69.55.845 (solo messaggi)

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

- Carpi (Mo)
- Correggio (Re)
- Mirandola (Mo)
- Novellara (Re)

- Parma Moletole (Pr)
- Ravenna (Ra)
- Soliera (Mo) - NewClub Elite Palestre & 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

ACQUA BIKE

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

ACQUA TRAINING

Attività a circuito con l'utilizzo di grandi attrezzi

CIRCUIT/ACQUA TONE

Lezione dinamica allenante e tonificante con utilizzo di piccoli attrezzi

ACQUA DUATHLON

(Bike e Tapis Roulant)
L'unione tra le due attività aerobiche per eccellenza, acquabike e watertrekking, per rendere la lezione più varia e completa

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		07:45 ACQUA GYM			
08:45 ACQUA BIKE	08:00 ACQUA GYM	08:45 ACQUA BIKE	08:15 ACQUA GYM	08:15 ACQUA GYM	
09:45 ACQUA GYM	09:00 ACQUA GYM DOLCE		09:15 DUATHLON	09:15 ACQUA TRAINING	
10:30 GESTANTI		10:45 ACQUA GYM DOLCE	10:00 GESTANTI	10:15 ACQUA GYM DOLCE	10:00 ACQUA TONE
					11:00 ACQUA BIKE
12:45 ACQUA GYM		12:45 DUATHLON	12:00 ANTALGICA		
13:45 ACQUA BIKE	13:00 ACQUA BIKE	13:45 CIRCUIT	13:00 ACQUA BIKE	13:00 ACQUA BIKE	
	14:00 DUATHLON		14:00 ACQUA GYM		
				16:15 ANTALGICA	
	17:00 GESTANTI		17:00 ACQUA GYM DOLCE	17:15 ACQUA GYM	
18:00 CIRCUIT	17:45 ACQUA GYM	18:00 ACQUA GYM	18:00 ACQUA GYM	18:15 ACQUA BIKE	
19:00 ACQUA BIKE	19:00 ACQUA BIKE	19:00 ACQUA BIKE	19:00 ACQUA BIKE		
20:00 ACQUA GYM	20:00 CIRCUIT	20:00 CIRCUIT	20:00 ACQUA TRAINING		