



## CORSI FITNESS IN PALESTRA dal 14/09/2020

La direzione si riserva di modificare gli orari previa comunicazione sul sito [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

### SALA 1 o GREEN

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
10:30-11:20 PILATES (katia)	10:30-11:20 GAG (katia)		10:30-11:20 PILATES (katia)		
13:00-13:50 14:20-15:10 POWER PUMP (annabella)	13:00-13:50 14:20-15:10 PILATES (annabella)	12:50-13:40 CIRCUITO FUNZ 13:50-14:40 GAG (laura)	12:45-13:35 ZUMBA (katia)	13:00-13:50 14:20-15:10 POWER PUMP (annabella)	12:00-12:50 STEP TONE (katia)
18:20-19:10 PILATES (arianna)	18:20-19:10 GAG (raffaele)	18:20-19:10 XTEMPO ENERGY (maria)	18:20-19:10 PUMP (raffaele)	18:20-19:10 19:20-20:10 HARD FUNCTIONAL TRAINING (marcello)	16:00-16:50 PILATES (katia)
19:20-20:10 PILATES (arianna)	19:20-20:10 PUMP (raffaele)	19:20-20:10 XTEMPO ENERGY (maria)	19:20-20:10 GAG (raffaele)		

### SALA 2 O TERRAZZA

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
13:00- 13:30 30 MINUTI (rotazione)		12:50-13:40 14:20-15:10 MINI CLASS (raffaele)	13:00-13.50 14:20-15:10 PILATES (annabella)	13:00-13:50 FIT BOXE (raffaele)	11:20-12:10 SPINNING (sabrina)
18:20-19:10 FIT BOXE (raffaele)	17:50-18:20 18:30-19:00 30 MINUTI (rotazione)	18:20-19:10 PILATES (arianna)	17:50-18:20 18:30-19:00 30 MINUTI (rotazione)	17:50-18:40 PILATES (maria)	
19:20-20:10 FIT BOXE (raffaele)	19:20-20:10 SPINNING (anna)	19:20-20:10 FIT BOXE (raffaele)	19:20-20:10 SPINNING (anna)	18:50-19:40 ZUMBA (maria)	
20:20.21:10 SPINNING (anna)					


### SALA 3

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
	18:40- 19:50 PILATES (katia)				

La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche sugli orari dei corsi in base alle iscrizioni e alla disponibilità degli istruttori

CENTRO SPORTIVO COOPERNUOTO S.C.S.D. via Anedda 23/a Parma -zona Moletolo

info line: 0521 77 65 89 sito web: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

email : [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) seguici su  coopernuotoparma



## CORSI FITNESS IN PISCINA COPERTA dal 14/09/2020

La direzione si riserva di modificare gli orari previa comunicazione sul sito [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
		8:15-9:00 GESTANTI (micol)				
	10:30 – 11:15* ACQUABIKE (sabrina)	10:30-11:15 GYM DOLCE (veronica)		10:30-11:15 GYM DOLCE (veronica)	10:30-11:15 ACQUA GYM (marzia)	10:30-11:15 ACQUA GYM (katia)
12:45-13:30 13:35-14:20 ACQUA GYM (laura)	12:45-13:30 13:35-14:20 ACQUA BIKE (sabrina)	12:45-13:30 13:35-14:20 ACQUA MIX (barbara)	12:45-13:30 13:35-14:20 ACQUA TREK (marcello)	12:45-13:30 13:35-14:20 ACQUA BIKE (barbara)	11:15-12:00  ACQUA GYM (marzia)	11:15-12:00  ACQUA GYM (katia)
13:00-13:45 GESTANTI (micol)			13:00-13:45 GESTANTI (micol)			
18:55-19:40 19:40-20:25 ACQUA BIKE (maria)	16:45-17:30 ACQUA GYM (maria)	18:55-19:40 19:40-20:25 ACQUA TREK (marcello)	16:45-17:30 ACQUA GYM (katia)			
18:55-19:40  DEEP WATER (marcello)	18:35-19:20 ACQUA MIX (maria)	18:55-19:40 19:45-20:30 DEEP WATER (cinzia)	18:35-19:20 ACQUA MIX (barbara)	18:15-19:00 19:05-19:50 ACQUA BIKE (luca)		
19:45-20:30 ACQUA STEP (marcello)	19:25-20:10 ACQUA GYM (maria)		19:25-20:10 ACQUA GYM (barbara)			

\* lezione esclusa dal pacchetto "over 60"

**Coopernuoto è lieta di informare i propri clienti** che da oggi è disponibile l'applicazione "MyAppy-User" per prenotare e disdire le lezioni di fitness.

Ogni cliente potrà quindi gestire autonomamente dal proprio smartphone o tablet le prenotazioni e le disdette delle lezioni in tempo reale senza le lunghe attese telefoniche di un tempo

Nella propria pagina sarà possibile visualizzare tutte le lezioni prenotate, gli abbonamenti attivi con relativa scadenza e le lezioni residue. Cosa bisogna fare? E' molto semplice, basta seguire questi pochi passi:

- 1) Scaricare gratuitamente l'applicazione "MyAppy-User" da Play store (sistema Android) o Apple store (sistema IOS)
- 2) Scansionare il "QR code" alla pagina <https://www.coopernuoto.it/content/uploads/2020/07/QR-code-Parma.pdf>
- 3) Farsi rilasciare username e password (che potrà essere modificata al primo accesso) mandando email [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it)
- 4) Accedere alla propria pagina e iniziare a prenotare/disdire


Si ricorda inoltre che:

- Per prenotazioni e disdette è necessario avere un abbonamento attivo ed aver rinnovato la quota d'iscrizione annuale;
- La disdetta deve avvenire almeno entro 3 ore prima dalla lezione;
- In caso di posti esauriti si prega di contattare la segreteria per essere inseriti in lista d'attesa tramite mail

**La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche sugli orari dei corsi in base alle iscrizioni e alla disponibilità degli istruttori**

**CENTRO SPORTIVO COOPERNUOTO S.C.S.D. via Anedda 23/a Parma -zona Moletolo**

info line: 0521 77 65 89 sito web: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

email : [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) seguici su  [coopernuotoparma](https://www.facebook.com/coopernuotoparma)



## **DESCRIZIONE DEI CORSI – TERRA-**

**PILATES:** attività altamente tonificante per il “core”, cioè quell’insieme di muscoli addominali situati nella parte centrale anteriore e posteriore del nostro corpo. Lezione a basso impatto cardiovascolare, in cui si punta sull’allineamento posturale, sull’equilibrio e sulla respirazione.

**POWER PUMP/PUMP** lezione per il potenziamento dei distretti della parte alta e bassa del corpo. Si utilizza il bilanciere e/o piccoli attrezzi quali step e manubri per incrementare il carico di lavoro

**30 MINUTI :** “breve ma intenso” lezione di breve durata composta da un circuito ad alta intensità in cui si alternano stazioni a corpo libero a stazioni in cui si utilizzano attrezzi quali kettlebell, step, bilanciere

**ZUMBA:** attività prettamente cardiovascolare, utile per stimolare il metabolismo a ritmo di musica in cui si alternano pezzi a bassa e alta intensità per sudare col sorriso

**CIRCUITO FUNZIONALE:** circuito di tonificazione in cui si alternano parti a corpo libero a parti di lavoro con attrezzi (step, manubri) che intensificano il carico funzionale

**MINI CLASS:** lezione a circuito in piccolo gruppo i cui l’istruttore segue singolarmente gli allievi per migliorare l’esecuzione degli esercizi

**GAG:** lezione altamente tonificante per la parte bassa del corpo (gambe, addominali e glutei) con o senza l’utilizzo di attrezzi (step, cavigliere)

**XTEMPO ENERGY:** lezione di tonificazione con l’utilizzo dello step e può prevedere anche l’utilizzo di piccoli attrezzi come manubri o elastici. In più la variazione del tempo musicale intensifica il lavoro cardiovascolare e rende la lezione adatta a chi vuole combinare lavoro cardio e di tonificazione.

**FIT BOXE:** lezione ad alto impatto cardiovascolare in cui si alternano sequenze di calci e pugni al sacco per un mix esplosivo

**SPINNING:** lezione ad alto impatto cardiovascolare e muscolare in cui si lavora soprattutto con la parte bassa del corpo. I vari ritmi di intensità e le velocità sono scandite dalla musica per un vero “viaggio” immaginario attraverso strade di montagna e pianura.


**YOGA** disciplina che attraverso movimenti armonici abbinati alla respirazione porta alla scoperta della profonda connessione tra mente e corpo e dell’intima essenza individuale

**STEP TONE** lezione di tonificazione per tutti i distretti muscolari, in particolare per gambe e glutei. Prevede l’utilizzo dello step e di altri piccoli attrezzi.

**La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche sugli orari dei corsi in base alle iscrizioni e alla disponibilità degli istruttori**

**CENTRO SPORTIVO COOPERNUOTO S.C.S.D. via Anedda 23/a Parma -zona Moletolo**

**info line: 0521 77 65 89 sito web: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)**

**email : [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) seguici su  [coopernuotoparma](https://www.facebook.com/coopernuotoparma)**



## **DESCRIZIONE DEI CORSI – ACQUA-**

**GYM DOLCE:** lezione con movimenti e musica leggermente più lenti della classica acquagym

**ACQUA GYM:** lezione a corpo libero in cui lavorano in modo sinergico braccia, gambe, addome e glutei. Può prevedere l'utilizzo di piccoli attrezzi (manubri, tondoludi).

**DEEP WATER:** lezione tenuta esclusivamente in acqua alta in cui si indossa una cintura galleggiante. Particolarmente adatta per il lavoro di tonificazione di addome e gambe.

**ACQUAMIX** lezione in cui si alternano momenti di lavoro in acqua alta e bassa per un lavoro altamente tonificante ma al tempo stesso cardiovascolare

**ACQUABIKE:** lezione con l'utilizzo della bicicletta in cui il lavoro delle gambe è costante per contrastare la ritenzione idrica.

**ACQUATREKKING:** lezione in cui si utilizza il tapis-roulant in acqua per intensificare i benefici dell'acqua sul circolo linfatico

**ACQUASTEP:** lezione che si svolge in vasca di 1 mt in cui si abbina la resistenza dell'acqua al lavoro più "terrestre" con l'utilizzo dello step

## **PREVENZIONE COVID 19 – informazioni dettagliate sulla nostra brochure [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)**


Per le attività con il tappetino si consiglia di portare il proprio. Si ricorda che l'accesso negli spogliatoi e nelle sale corsi deve avvenire con la mascherina. La mascherina andrà tolta all'inizio della lezione.

Per dare la possibilità a tutti di frequentare le lezioni, non è possibile prenotare 2 lezioni consecutive dello stesso corso (es. non si può prenotare pilates alle 18:20 e pilates delle 19:20 del lunedì; si può prenotare pilates delle 18:20 e fit boxe delle 19:20 il lunedì).

**La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche sugli orari dei corsi in base alle iscrizioni e alla disponibilità degli istruttori**

**CENTRO SPORTIVO COOPERNUOTO S.C.S.D. via Anedda 23/a Parma -zona Moletolo**

**info line: 0521 77 65 89 sito web: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)**

**email : [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) seguici su  [coopernuotoparma](https://www.facebook.com/coopernuotoparma)**