

# ABBONAMENTI "A SCALARE" CORSI NUOTO ADULTI

## NEW

## STAGIONE '21/'22

INIZIO CORSI 13 SETTEMBRE 2021

### INFO CORSI NUOTO ADULTI "A SCALARE":

- **Costi abbonamenti "A SCALARE":** 5 LEZIONI € 70 - 10 LEZIONI € 130 - 20 LEZIONI € 230 utilizzabili nell'arco dell'intera stagione sportiva (termine 31 agosto 2022).
- **Lezioni a prenotazione** - Numero minimo partecipanti per lezione: 2 - Durata lezione: 45 min.
- **Recupero lezioni** con disdetta almeno 6 ore prima dall'inizio attività. Entro le ore 19.00 per lezioni del mattino successivo.
- Per abbonamenti "A SCALARE", prenotazioni e disdette lezioni: [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) oppure My APPY (1° pagamento in segreteria).
- **6 Livelli di corso** (valutazione del livello prenotabile in segreteria).

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00 14.30 15.15	11.30	08.45	09.00 09.45 10.30 14.30 15.15	09.00	
19.30 20.40	19.30 20.20 21.10	19.30 20.40	19.30 20.20 21.10	19.45 20.30	17.20 18.10

### LIVELLI

**GRUPPO "E"**  
(ENTRY LEVEL)

### OBIETTIVI DEI CORSI NUOTO ADULTI "A SCALARE"

Raggiungimento della tranquillità psicologica. Galleggiamento prono e supino. Scivolamenti, battuta di gambe, educazione respiratoria, benessere e autonomia in acqua alta.

**GRUPPO "D"**  
(ENTRY LEVEL)

Apprendimento soddisfacente delle nuotate a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana.

**GRUPPO "C"**  
(INTERMEDIO)

Perfezionamento degli stili libero e dorso. Apprendimento soddisfacente dello stile rana. Incremento dei metri nuotati. Approccio a tuffi e virate.

**GRUPPO "B"**  
(INTERMEDIO)

Perfezionamento stile rana. Impostazione stile delfino. Incremento dei metri nuotati. Perfezionamento di tuffi e virate.

**GRUPPO "A"**  
(AVANZATO)

Perfezionamento stile delfino. Cura dei gesti tecnici. Impostazione altri tipi di nuotate. Prime forme elementari di allenamento.

**GRUPPO "A" MASTER**  
(AVANZATO)

Condizionamento organico attraverso sedute di allenamenti evoluti.

### NEW ATTIVITÀ GESTANTI "A SCALARE" (lezioni da 45 min. giorni e orari da concordare)

- Lezioni a prenotazione • Abbonamenti da 8 lezioni • Obbligo del certificato medico del ginecologo
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 3 ore prima dall'inizio della medesima
- Se rimangono lezioni, dopo il parto, si possono utilizzare come lezioni fitness

### NEW LEZIONI NUOTO PRIVATE "A SCALARE" (lez. da 45 min. giorni e orari da concordare)

- Lezioni a prenotazione • Per bambini, ragazzi, adulti
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 3 ore prima dall'inizio della medesima

## ISCRIZIONI SEMPRE APERTE

### INFO/DISDETTE/PRENOTAZIONI:

- [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it)
- APP My Appy (1° pagamento in cassa).



**CONI**  
STELLA DI BRONZO 2013



PARMA - Via Luigi Anedda, 23 (Moletolo)  
Tel. 0521.776589 | [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it)  
[www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it) | [f CoopernuotoParma](https://www.facebook.com/CoopernuotoParma)



NUOTO LIBERO  
AGONISTICA  
CORSI  
DI GRUPPO  
LEZIONI  
PRIVATE

# PISCINE



**CONI**



CARPI | CORREGGIO  
MIRANDOLA | NOVELLARA  
PARMA | SOLIERA