



# PISCINE DI CARPI

ATTIVITÀ 2019-20



tel. 059.86.35.350

[www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

# CORSI BAMBINI E RAGAZZI

## Obiettivi dei livelli della scuola nuoto:

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
 <b>conchiglia</b>	Tranquillità psicofisica in acqua - Immersione totale del corpo - Galleggiamento prono e supino - Principi di educazione respiratoria	 <b>cavalluccio</b>	Perfezionamento di stile libero e dorso - Apprendimento in modo soddisfacente della nuotata completa a rana
 <b>corallo</b>	Tranquillità psicofisica e galleggiamento prono e supino - in acqua alta - Scivolamenti con e senza battuta di gambe - Corretti atti respiratori - Tuffi a pennello	 <b>delfino</b>	Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso - Perfezionamento della nuotata a rana - Apprendimento della nuotata a delfino - Incremento dei metri nuotati
 <b>granchio</b>	Autonomia subacquea in acqua alta - Impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale	 <b>squalo</b>	Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi, finalizzati a un condizionamento organico e a un perfezionamento tecnico
 <b>pinguino</b>	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana		



## BABY DA 0 A 4 ANNI (NON COMPIUTI)

Con genitore in acqua - Turni da **45 minuti**

### 3/12 Mesi

Mercoledì ore 11.20  
Sabato ore 9.45

### 3/18 Mesi

Lunedì ore 17.50

### 13/24 Mesi

Mercoledì ore 11.20  
Venerdì ore 17.50  
Sabato ore 10.30

### 25/48 Mesi

Lunedì ore 18.40  
Venerdì ore 18.40  
Sabato ore 9.00 e 11.15



## STELLA MARINA DA 3 A 4 ANNI (NON COMPIUTI)

Primo percorso di acquaticità per bambini di 3-4 anni senza genitore in acqua. Esplorazione e tranquillità psicofisica nell'ambiente acquatico

Turni da **45 minuti**

Lunedì - Mercoledì ore 16.10 / 17.50  
Martedì - Giovedì ore 17.00 / 18.40  
Sabato ore 12.00 / 16.10 / 17.50



## DA 4 A 16 ANNI

Turni da **50 minuti**

Possibilità di frequenza:

- **Monosettimanale**
- **Bisettimanale** (tariffa scontata)
- **Trisettimanale** (tariffa ulteriormente scontata)

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 16.10

**Corallo-Granchio-Pinguino**

Martedì - Giovedì ore 16.10

**Cavalluccio-Delfino-Squalo**

Dal Lunedì al Venerdì ore 17.00 / 17.50 / 18.40

Sabato ore 9.30 / 10.15 / 15.40 / 16.30 / 17.20

**Tutti i Livelli**

Frequenza bisettimanale consigliata

Lunedì/Mercoledì e Martedì/Giovedì

## GRUPPO JUNIOR DA 14 A 18 ANNI:

**LIVELLI AVANZATI RAGAZZI** (Delfino - Squalo)

**LIVELLI AVANZATI ADULTI** (A-B)

Lunedì - Mercoledì ore 17.50

Martedì - Giovedì ore 18.40



# CORSI ADULTI



## Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
<b>GRUPPO E</b>	Raggiungimento di una certa tranquillità psico-fisica. Galleggiamento prono e supino. Scivolamenti con battuta di gambe. Principi di educazione respiratoria. Benessere e autonomia in acqua alta.	<b>GRUPPO B</b>	Perfezionamento dello stile rana. Impostazione dello stile delfino. Incremento dei metri nuotati. Perfezionamento di tuffi e virate.
<b>GRUPPO D</b>	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate a stile libero e dorso e del colpo di gamba a rana.	<b>GRUPPO A</b>	Perfezionamento dello stile delfino. Cura della correttezza dei gesti tecnici. Impostazione di altri tipi di nuotate. Prime forme elementari di allenamento
<b>GRUPPO C</b>	Perfezionamento delle nuotate a stile libero e dorso. Apprendimento in modo soddisfacente dello stile rana. Incremento dei metri nuotati. Approccio a tuffi e virate.	<b>GRUPPO A MASTER</b>	Condizionamento organico attraverso sedute di allenamenti evoluti.

Possibilità di frequenza:

- **Monosettimanale**
- **Bisettimanale** (tariffa scontata)
- **Trisettimanale** (tariffa ulteriormente scontata)

**Turni mattutini** da 50 minuti

Martedì e Giovedì ore 7.00/8.30/9.20  
Mercoledì e Venerdì ore 8.30/9.20

**Turni pomeridiani** da 50 minuti

Lunedì e Mercoledì ore 14.20/15.10  
Venerdì ore 14.20  
Sabato ore 15.40

**Turni serali** da 50 minuti

Lunedì ore 19.30/20.20  
Mercoledì ore 19.30/20.20  
Venerdì ore 19.30/20.20

Martedì ore 18.40\*/19.30/20.20/21.10  
Giovedì ore 18.40\*/19.30/20.20/21.10

\*Solo livelli avanzati (A master e A)

Frequenza bisettimanale consigliata  
Lunedì/Mercoledì e Martedì/Giovedì

## ALTRE ATTIVITÀ

### GESTANTI

- Attività a prenotazione
- Abbonamenti da 6/12/24 lezioni
- Possibilità di lezioni singole a fine abbonamento per arrivare al termine della gravidanza
- Se rimangono lezioni, dopo il parto, si possono utilizzare come lezioni fitness o ingressi al nuoto libero
- Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 3 ore prima della lezione

**Lunedì, Mercoledì e Venerdì** alle ore 9.00

### LEZIONI PRIVATE Al Sabato e in altri giorni e orari da concordare

- Per bambini, ragazzi e adulti
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 3 ore prima della lezione

### ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

- Frequenza libera in orari di apertura al pubblico con scheda preparata da un nostro allenatore

## ACQUANTALGICA Turni da 45 minuti

Sedute in **gruppo**

- Prevenzione e miglioramento dello stato di funzionalità della colonna vertebrale
- Miglioramento della mobilità articolare, della coordinazione motoria e dell'elasticità muscolo-tendinea
- Indicata anche nei casi di patologie specifiche della colonna vertebrale

**Lunedì e Mercoledì** ore 8.30/9.15  
**Martedì e Giovedì** ore 8.30/9.15/10.00/10.45  
**Mercoledì e Venerdì** ore 14.20

**A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO (da 6/12/24 sedute) e possibilità di una singola seduta.** Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 6 ore prima della lezione



# 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 e Mirandola.  
*Per l'Acqua Gym del mattino (dal Lunedì al Venerdì), l'Acqua Gym Dolce è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffa agevolata (valido solo negli impianti di Carpi e Mirandola)*
- Abbonamenti da 8 / 15 / 24 / 60 lezioni  
Validità un anno
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 6 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 partecipanti

## 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

## 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

## ACQUA POLE

(Palo in acqua)  
Ideale per la tonificazione muscolare (addome, fianchi, braccia), per la coordinazione mediante esercizi combinati, per la flessibilità osteoarticolare, per bruciare grassi; tramite un palo in acqua

## AGUA MOVIDA

Un'evoluzione dell'acqua fitness il cui schema di base viene rivisitato in chiave di coinvolgimento ed emozione. Mix di movimenti semplici ripetuti nel tempo e abbinati alla musica e per questo sempre più allenanti

## 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

## 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

## ACQUA TRAINING **NOVITÀ**

Attività a circuito con l'utilizzo di grandi attrezzi: favorisce il metabolismo ed il condizionamento muscolare, è altamente allenante, varia e divertente. Ottima come preparazione atletica



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Ore 08,30		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		ACQUA GYM (tariffa agevolata)	
Ore 09,30	ACQUA GYM* (tariffa agevolata)		ACQUA GYM* (tariffa agevolata)		ACQUA GYM* (tariffa agevolata)
Ore 10,30	ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)
Ore 12,45	WATER TREKKING	ACQUA BIKE	ACQUA JUMP	WATER TREKKING	ACQUA BIKE
Ore 17,05		ACQUA JUMP			
Ore 17,55	DEEP WATER*		ACQUA POLE	ACQUA JUMP	
Ore 18,45		WATER TREKKING	DEEP WATER*	WATER TREKKING	ACQUA GYM
		ACQUA BIKE		ACQUA BIKE	
Ore 19,30	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA TRAINING	AGUA MOVIDA	ACQUA BIKE
	ACQUA JUMP				
Ore 20,20	ACQUA TRAINING	ACQUA DUATHLON	ACQUA BIKE	WATER TREKKING	

Lezioni da **45 minuti**

	SABATO	DOMENICA
Ore 09,30	DEEP WATER*	
Ore 10,30	ACQUA BIKE	ACQUA GYM
Ore 11,20	ACQUA DUATHLON	

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

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

## Festeggia il tuo **COMPLEANNO** nelle **PISCINE di CARPI !!**

Per bambini e ragazzi divertimento in acqua! **Un'idea originale tutto l'anno.**

Formula:

- Solo piscina
- Piscina + buffet



# CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

## 1° ciclo: dal 9 Settembre al 23 Dicembre 2019

### Reiscrizioni:

per chi ha frequentato almeno un corso nella stagione sportiva 2018/2019

**Comunicare** l'adesione **da Lunedì 22 Luglio a Mercoledì 21 Agosto** dalle 10.00 alle 19.00

**Pagamento da Mercoledì 28 Agosto a Martedì 3 Settembre** dalle 9.00 alle 19.30

### NUOVE Iscrizioni:

**da Mercoledì 4 Settembre** dalle 9.00 alle 19.30 (da Lunedì 9 Settembre in orario di apertura dell'impianto)

## 2° ciclo: dal 7 Gennaio al 31 Marzo 2020

### Reiscrizioni:

per chi ha frequentato il corso Settembre / Dicembre 2019

**Comunicare** l'adesione **da Sabato 16 Novembre a Domenica 1 Dicembre**

**Pagamento da Venerdì 6 a Venerdì 13 Dicembre**

### NUOVE Iscrizioni:

**da Sabato 14 Dicembre** (presso la reception in orario di apertura dell'impianto)

## 3° ciclo: dal 1 Aprile al 6 Giugno 2020

### Reiscrizioni

per chi ha frequentato il corso Gennaio / Marzo 2020

**Comunicare** l'adesione **da Sabato 22 Febbraio a Domenica 8 Marzo**

**Pagamento da Venerdì 13 a Venerdì 20 Marzo**

### NUOVE Iscrizioni:

**da Sabato 21 Marzo** (presso la reception in orario di apertura dell'impianto)

## 4° ciclo: **CORSI ESTIVI** dall' 8 Giugno al 24 Luglio 2020 in vasca coperta

### Iscrizioni:

**da Venerdì 22 Maggio 2020**

(per programmi e orari consultare la brochure "ESTATE 2020" in uscita a Maggio 2020)

### NOTE:

- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail ([carpi@coopernuoto.it](mailto:carpi@coopernuoto.it)), in **segreteria** o telefonando (**059 8635350**)
- Sarete contattati in caso di indisponibilità delle richieste per una proposta alternativa
- Se il giorno antecedente le nuove iscrizioni il pagamento non sarà effettuato, l'iscrizione non sarà ritenuta valida

### Informazioni per iscrizioni e REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO (bambini, ragazzi e adulti)

- Tutti gli iscritti avranno una **copertura assicurativa** garantita da tessere dei vari enti di promozione sportiva o da una polizza di compagnie assicurative.
  - La **quota annuale di € 12.00** dovrà essere pagata alla prima iscrizione (validità anno sportivo).
  - **L'inserimento a corso iniziato** è previsto, e per il pagamento si considereranno solo le lezioni effettivamente da svolgere. Da metà corso in poi non sono previsti inserimenti, salvo casi eccezionali che verranno concordati al momento.
  - **Ritiro dal corso**: tale possibilità è prevista solamente per motivi di salute, dietro presentazione di certificato medico e della ricevuta di pagamento esclusivamente entro le prime 3 settimane dall'inizio dell'attività. Il costo sostenuto verrà rimborsato escludendo le lezioni effettuate e la quota annuale (€ 12.00); qualora il ritiro avvenga prima dell'inizio del corso il costo verrà rimborsato trattenendo la sola quota annuale. Scaduti tali termini nessuna restituzione e abbuono sarà dovuto (salvo casi eccezionali, valutati singolarmente).
- Le lezioni perse non potranno essere recuperate**, ma per motivi di salute, previa presentazione del certificato medico e per un minimo di 3 lezioni consecutive, saranno riconosciuti degli ingressi al nuoto libero validi fino al 13/09/2020

- I nostri corsi prevedono livelli diversi a seconda delle fasi di apprendimento. Per i bambini e ragazzi si terrà conto, soprattutto per i primi livelli, per quanto possibile, anche dell'età.
- L'interessato, o chi per esso, dovrà specificare le capacità natatorie, per essere inserito nel livello adeguato (vedi obiettivi didattici dei corsi ragazzi e adulti).
- Se alla verifica in acqua si dovessero riscontrare discrepanze con il livello assegnato, l'iscritto verrà inserito nel giusto livello, possibilmente nello stesso orario, o anche in orario diverso.
- All'atto dell'iscrizione l'interessato o chi per esso, dovrà corrispondere l'importo complessivo del corso.
- I corsi programmati si effettueranno solo al raggiungimento di un numero minimo d'iscritti.

**AGEVOLAZIONI**: l'iscrizione a più corsi pagata in un'unica soluzione dà diritto ad uno sconto:

- **Iscrizione annuale** (3 cicli) sconto 10%
- **Iscrizione a 2 cicli continuativi** sconto 5%
- **Tre iscritti della stessa famiglia** (a qualsiasi attività) hanno diritto ad uno sconto del 10% sui corsi di nuoto bisettimanali, sui corsi di acquafitness e del 5% sui corsi di nuoto monosettimanali



# NOTIZIE UTILI



- Alla prima iscrizione viene rilasciato, su cauzione, un badge magnetico valido per accedere alle vasche. Si può scegliere la forma a tessera (cauzione di € 5.00) o a bracciale (cauzione di € 10.00). Tale badge è necessario anche per l'utilizzo di docce e asciugacapelli. Il costo è di € 0.20 per ogni azionamento (doccia e phon) e sono acquistabili presso la reception della piscina o tramite le casse self-service presenti negli spogliatoi



- L'accesso agli spogliatoi è consentito 30 minuti prima dell'inizio della lezione. L'accesso alle vasche è consentito 5 minuti prima dell'inizio della lezione. L'uscita deve essere effettuata entro 45 minuti dalla fine del corso



- Per effettuare l'attività è obbligatorio, per tutti l'uso di costume e cuffia. Negli spazi comuni e sul piano vasca l'uso delle ciabatte.



- È vietato lasciare indumenti nelle cabine a rotazione, per dare la possibilità a tutti di usufruirne senza trovarle occupate. Nel caso saranno rimossi



- Gli armadietti degli spogliatoi possono essere utilizzati chiudendoli con lucchetti propri (eventualmente acquistabili presso i dispenser posti all'ingresso degli spogliatoi). A fine giornata verranno rimossi quei lucchetti che si troveranno ancora chiusi



- L'impianto è dotato di apposite cassette di sicurezza per gli oggetti di valore. La società non si assume nessuna responsabilità per la sparizione di oggetti di valore o altro



- Si prega di usare lo spogliatoio rispettando, per bambini indicativamente fino a 8 anni, il sesso dell'accompagnatore. È vietato accompagnare i bimbi a bordo vasca



- È disponibile uno spogliatoio nursery completo di fasciatoi, lavandini, phon e armadietti, ad uso esclusivo degli iscritti ai corsi baby



- È obbligatorio per iscritti e accompagnatori l'utilizzo di ciabatte o copriscarpe (in vendita presso i dispenser posti all'ingresso degli spogliatoi) nella zona docce e nei bagni



- È vietato consumare cibi e bevande e mantenere atteggiamenti indecorosi negli spogliatoi

# NUOTO LIBERO

## Orari di apertura (sarà sempre presente il servizio di segreteria)

Dal 9 Settembre al 23 dicembre 2019 e dal 07 gennaio al 07 giugno 2019

**Lunedì** dalle 9.00 alle 22.00  
**Martedì** dalle 6.30 alle 22.00  
**Mercoledì** dalle 6.30 alle 22.00  
**Giovedì** dalle 6.30 alle 22.00  
**Venerdì** dalle 6.30 alle 22.00

**Sabato** dalle 9.00 alle 19.30  
**Domenica** dalle 9.00 alle 13.00  
dalle 15.30 alle 19.30

- La cassa chiude 15 minuti prima della fine di ogni fascia oraria
- L'apertura è effettuata in concomitanza con altre attività
- La vasca piccola non è disponibile al Sabato mattina e in alcuni orari pomeridiani per corsi di nuoto
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile, la vasca acqua calda in alcuni orari potrebbe essere occupata da corsi
- Gli abbonamenti intero e ridotto sono validi tutti i giorni, in tutti gli orari e sono utilizzabili negli impianti di Carpi, Correggio, Novellara e Mirandola

## Aperture Speciali - Festività Natalizie -

Dal 24 dicembre 2019 al 06 gennaio 2020

Martedì 24 Dicembre	dalle 9.00 alle 14.00	Giovedì 2 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Giovedì 26 Dicembre	dalle 9.00 alle 14.00	Venerdì 3 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Venerdì 27 Dicembre	dalle 9.00 alle 21.00	Sabato 4 Gennaio	dalle 9.00 alle 19.30
Sabato 28 Dicembre	dalle 9.00 alle 19.30	Domenica 5 Gennaio	dalle 9.00 alle 13.00
Domenica 29 Dicembre	dalle 9.00 alle 19.30		dalle 15.30 alle 19.30
Lunedì 30 Dicembre	dalle 9.00 alle 21.00	Lunedì 6 Gennaio	dalle 9.00 alle 13.00
Martedì 31 Dicembre	dalle 9.00 alle 14.00		dalle 15.30 alle 19.30

(Mercoledì 25 Dicembre 2019 e 1 Gennaio 2020 Impianto CHIUSO)

POWERED BY  
**AQUARAPID** 

Presso il nostro impianto è possibile acquistare tutto il materiale necessario.



Piazzale delle Piscine, 4  
41012 Carpi MO  
Tel / 059 8635350

[carpi@coopernuoto.it](mailto:carpi@coopernuoto.it)  
[www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

### Altre piscine a gestione Coopernuoto:

- Mirandola (Mo)
- Correggio (Re)
- Novellara (Re)
- Colorno (Pr)
- Parma Moletolo



Coopernuoto Piscina di Carpi