



# PISCINE DI CORREGGIO

ATTIVITÀ 2019-20

**AREA BENESSERE**

con vasche idromassaggio  
acqua 34° e bagno turco

tel. 0522.69.14.18

[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 - Incremento dei metri nuotati - Tuffi e virate
 <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

Turni da **40 minuti**  
Sabato ore 9.20  
Domenica ore 9.35

### 18/36 Mesi

Lunedì ore 18.50

### 13/24 Mesi

Sabato ore 10.00 e 10.45  
Domenica ore 10.15

### 25/48 Mesi

Venerdì ore 18.50  
Sabato ore 11.30  
Domenica ore 11.00



## DA 4 A 16 ANNI

Turni da **50 minuti**

Possibilità di frequenza:

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

Dal Lunedì al Venerdì  
ore 16.20 / 17.10 / 18.00 / 18.50



## STELLA MARINA DA 3 A 4 ANNI

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**

Da Lunedì a Venerdì ore 18.00  
Martedì e Giovedì ore 18.50  
Sabato ore 12.15  
Domenica ore 11.45

**NOVITÀ**

## GRUPPO TEENAGER DA 13 A 16 ANNI:

Lunedì e Venerdì ore 15.30



**C.S.I.  
NUOTO  
CORREGGIO**

# 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 o pomeridiani** da 50 minuti

Martedì e Giovedì ore 9.30 / 14.40 / 15.30

**Turni serali** da 50 minuti

Lunedì ore 19.40

Mercoledì ore 19.40

Martedì e Giovedì ore 19.40 / 20.30 / 21.20

Venerdì ore 19.40

Frequenza bisettimanale consigliata

Martedì / Giovedì

## ALTRE ATTIVITÀ

### AGONISTICA

- Per tutte le categorie e le età si pone come obiettivo la formazione dell'individuo da un punto di vista psicologico, intellettuale, sociale e motorio.

### GESTANTI

- Attività a prenotazione
- Abbonamenti da 6/12/24 lezioni
- Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo

**Lunedì, Mercoledì e Venerdì** ore 14.40

### DIVERSAMENTE ABILI Orari da concordare

- Progetto creato per un'attività rivolta ad utenti con particolari problemi che si discosta notevolmente dal normale insegnamento della scuola nuoto

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

- Per bambini, ragazzi e adulti

### ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

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



**C.S.I.  
NUOTO  
CORREGGIO**

# FITNESS IN ACQUA



## Modalità (CORSI A PRENOTAZIONE):

- Iscrizioni sempre aperte
  - 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 e Mirandola. Per l'Acqua Gym Dolce e Acquantalgica è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffe agevolate
- Validità un anno
  - Recupero lezioni perse con disdetta almeno 6 ore prima della lezione
  - Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 partecipanti

## ANTALGICA

( Posturale di gruppo )

Ginnastica attiva di mantenimento e rieducazione motoria posturale per la prevenzione e la cura dei dolori vertebrali e degli arti inferiori e superiori sfruttando il galleggiante e stimolando muscoli solitamente inutilizzati. **TARIFFE PROMOZIONALI**

## 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

## WATER TREKKING

( Tapis roulant )

Diverse intensità di andatura, camminata e corsa, determinando la tipologia dell'allenamento, rassodando gambe e glutei. Step & run

## ACQUA BIKE

( Bicicletta )

Pedalarci in acqua..... rassodando gambe e glutei, tonificando braccia e addome, irrobustendo cuore e polmoni

## ACQUA FIT

Allenamento globale che scolpisce il corpo e migliora la resistenza. Esercizi multiarticolari e multidirezionali cambieranno l'elasticità del corpo, miglioreranno il bilanciamento corporeo. Lavoro alternato con pause di recupero attivo

## ACQUA WALKING

( Tapis Roulant e Gym )

Andature allenanti eseguite su tapis roulant e a corpo libero per tonificare gambe e glutei, con benefici cardiovascolari

## FIT BOXE

Un intreccio di aerobica, arti marziali e fitness. Disciplina che aiuta a consumare calorie a ritmo di musica

## ACQUA TREKKING JUMP

Tapis roulant + tappeti elastici

## ACQUA TRAINING

Attività a circuito con l'utilizzo di grandi attrezzi



**C.S.I.  
NUOTO  
CORREGGIO**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Ore 09.30			ANTALGICA		ANTALGICA		
Ore 10.15			GYM DOLCE		GYM DOLCE		
Ore 10.20							ACQUA BIKE
Ore 11.00						ACQUA GYM	
Ore 11.05		GYM DOLCE		GYM DOLCE			
Ore 11.15							ACQUA GYM
Ore 11.45	ACQUA GYM					WATER TREKKING	
Ore 12.45	WATER TREKKING	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA TREKKING JUMP	ACQUA GYM		
Ore 13.45			WATER TREKKING		FIT BOXE		
Ore 18.50	ANTALGICA				ACQUA GYM (TONIC)		
Ore 19.45	ACQUA WALKING	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA GYM ACQUA BIKE FIT BOXE	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA TRAINING		
Ore 20.30		ACQUA BIKE		ACQUA GYM			

Lezioni da **45 minuti**

Le attività si svolgono in vasca con profondità **160 cm**

\* Attività svolte in vasca profondità **80 cm**



**C.S.I.  
NUOTO  
CORREGGIO**

# 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 Domenica 18 Agosto**  
**Pagamento da Sabato 24 Agosto a Venerdì 30 Agosto**

**NUOVE Iscrizioni:** da Sabato 31 Agosto

## 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 Sabato 7 a Venerdì 13 Dicembre**

**NUOVE Iscrizioni:** da Sabato 14 Dicembre

## 3° ciclo: dal 1 Aprile al 7 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 Sabato 14 a Venerdì 20 Marzo**

**NUOVE Iscrizioni:** da Sabato 21 Marzo

- NOTE:**
- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail ([correggio@coopernuoto.it](mailto:correggio@coopernuoto.it)), in **segreteria** o telefonando (**0522 691418**)
  - 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 e sarà valida per un 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.**
- 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 corsistica) hanno diritto ad uno sconto del 10% sui corsi di nuoto bisettimanali, sui corsi di acquafitness e del 5% sui corsi di nuoto monosettimanali



**C.S.I.  
NUOTO  
CORREGGIO**

# NOTIZIE UTILI



- L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio della lezione  
L'accesso alle vasche è consentito 5 minuti prima dell'inizio della lezione



- Per effettuare l'attività è obbligatorio, per tutti l'uso di costume e cuffia  
Negli spazi comuni e nel 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. Per gli accompagnatori è vietato rimanere a bordo vasca



- 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

Dal 7 Settembre 2019

<b>Lunedì</b>	dalle 10.00 alle 17.10 - dalle 20.30 alle 22.00
<b>Martedì e Giovedì</b>	dalle 9.30 alle 17.10
<b>Mercoledì e Venerdì</b>	dalle 9.30 alle 17.10 - dalle 20.30 alle 22.00
<b>Sabato</b>	dalle 9.30 alle 13.00 - dalle 15.30 alle 19.30
<b>Domenica</b>	dalle 9.30 alle 13.00

- 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 alla Domenica mattina
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile
- Verificare in cassa le effettive disponibilità di spazi e corsie
- 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

## Orari di segreteria

Dal 7 Settembre 2019

<b>Lunedì</b>	dalle 10.00 alle 19.30
<b>Martedì e Giovedì</b>	dalle 9.30 alle 20.30
<b>Mercoledì e Venerdì</b>	dalle 9.30 alle 19.30
<b>Sabato</b>	dalle 9.30 alle 12.30
	dalle 15.30 alle 19.00
<b>Domenica</b>	dalle 9.30 alle 12.30



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



Via Terrachini, 1  
41015 Correggio RE  
Tel / 0522 691418

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



### Altre piscine a gestione Coopernuoto:

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



*dal 1888*  
**FARMACIA  
ZUCCARDI MERLI  
Dott. UBERTINO**

Corso Mazzini, n°11 - Correggio (RE)  
Tel 0522 692436 - Fax 0522.642786 • [www.farmaciazuccardi.it](http://www.farmaciazuccardi.it)  
Email: [info@farmaciazuccardi.it](mailto:info@farmaciazuccardi.it)



Coopernuoto Piscina di Correggio