



COMUNE
DI
MIRANDOLA

PISCINE DI MIRANDOLA

ATTIVITÀ 2019-20






tel. 0535.19.48.935

www.coopernuoto.it

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

Obiettivi dei livelli della scuola nuoto:

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

Sabato ore 9.45

3/18 Mesi

Venerdì ore 11.15

13/24 Mesi

Lunedì ore 17.50

Mercoledì ore 18.40

Sabato ore 10.30

25/48 Mesi

Lunedì ore 18.40

Mercoledì ore 17.50

Sabato ore 9.00 e 11.15



DA 4 A 16 ANNI

Turni da **50 minuti**

Possibilità di frequenza:

Monosettimanale

Bisettimanale (tariffa scontata)

Trisettimanale (tariffa ulteriormente agevolata)

Lunedì / Martedì / Mercoledì / Giovedì / Venerdì

Orario d'inizio: ore 17.00 / 17.50 / 18.40

Sabato

Orario d'inizio: ore 15.40 / 16.30 / 17.20



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 17.50

Martedì - Giovedì ore 17.00 / 18.40

Venerdì ore 17.00

Sabato ore 12.00 / 16.30 / 17.20

GRUPPO JUNIOR DA 13 A 18 ANNI:

LIVELLI AVANZATI RAGAZZI (Delfino - Squalo)

LIVELLI AVANZATI ADULTI (A-B)

Lunedì - Mercoledì ore 17.50

Martedì - Giovedì ore 18.40

RAGAZZI PRINCIPIANTI:

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 15.10



CORSI ADULTI



Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
GRUPPO E	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.	GRUPPO B	Perfezionamento dello stile rana. Impostazione dello stile delfino. Incremento dei metri nuotati. Perfezionamento di tuffi e virate.
GRUPPO D	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate a stile libero e dorso e del colpo di gamba a rana.	GRUPPO A	Perfezionamento dello stile delfino. Cura della correttezza dei gesti tecnici. Impostazione di altri tipi di nuotate. Prime forme elementari di allenamento
GRUPPO C	Perfezionamento delle nuotate a stile libero e dorso. Apprendimento in modo soddisfacente dello stile rana. Incremento dei metri nuotati. Approccio a tuffi e virate.	GRUPPO A MASTER	Condizionamento organico attraverso sedute di allenamenti evoluti.

Possibilità di frequenza:

Monosettimanale
Bisettimanale
Trisettimanale (tariffa ulteriormente agevolata)

Turni mattutini o pomeridiani da 50 minuti

Orari d'inizio
Martedì/Giovedì ore 7.00/8.30/9.20
Lunedì/Mercoledì/Venerdì ore 14.20/15.10

Turni serali da 50 minuti

Orari d'inizio
Lunedì ore 19.30/20.20
Martedì ore 18.40*/19.30/20.20
Mercoledì ore 19.30/20.20
Giovedì ore 18.40*/19.30/20.20
Venerdì ore 19.30

*Solo livelli avanzati (A/B/C)

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 / nuoto libero
- Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo

Martedì e Giovedì ore 10.30

LEZIONI PRIVATE Al Sabato 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

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

Martedì e Giovedì ore 9.00/9.45
Mercoledì e Venerdì ore 15.10

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 Mirandola, Carpi, Correggio e Novellara.
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 Mirandola e Carpi)
- 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 GYM

(in acqua alta)

Tutte le affascinanti e diverse possibilità offerte dall'attività in acqua alta per poter svolgere un lavoro efficace e divertente

CIRCUIT

Circolo in acqua alta con piccoli attrezzi dove forza, velocità ed intensità faranno da padrone. Lezioni tonificanti e divertenti

ACQUA BIKE

(Bicicletta)

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

WATER TREKKING

(Tapis roulant)

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

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

DRUM VIBES

(Suonare i tamburi nell'acqua)

Il concetto di **DRUMSVIBES**

è un programma unico di acqua fitness che combina ritmo dei tamburi, grande divertimento e allenamento perfetto.

ACQUA TRAINING

(Vasca Piccola)

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	SABATO
Ore 08,30		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		
Ore 09,30						ACQUA GYM
Ore 10,00	ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)	
Ore 10,30						WATER TREKKING ** ACQUA BIKE **
ore 11,00	WATER TREKKING		ACQUA DUATHLON		ACQUA BIKE	
Ore 12,45	ACQUA BIKE	WATER TREKKING	ACQUA GYM* (acqua alta)	ACQUA BIKE	ACQUA TRAINING	
Ore 14,30		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		
Ore 17,05	ACQUA CIRCUIT * (acqua alta)		ACQUA GYM * (acqua alta)			
Ore 17,55					ACQUA BIKE	
Ore 18,45	ACQUA GYM * (acqua alta)	ACQUA BIKE	ACQUA GYM * (acqua alta)	WATER TREKKING	ACQUA DUATHLON	
Ore 19,30	ACQUA BIKE	ACQUA GYM ACQUA TRAINING	WATER TREKKING	ACQUA GYM ACQUA TRAINING	WATER TREKKING	
Ore 20,20	WATER TREKKING	DRUMS VIBES	ACQUA BIKE	ACQUA CIRCUIT		

Lezioni da **45 minuti**

* Attività svolte in vasca profondità **170 cm**

** A sabati alterni

Festeggia il tuo **COMPLEANNO** nelle **PISCINE di MIRANDOLA !!**

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 25 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 (mirandola@coopernuoto.it), in **segreteria** o telefonando (**0535 1948935**)
- 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



- È vietato accompagnare i bimbi a bordo vasca
- 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. Lasciare le scarpe all'esterno dello spogliatoio



- 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



- Gli spogliatoi sono divisi in due parti: uno per adulti e ragazzi e l'altro per bambini fino a 8 anni accompagnati.
- Spogliatoi al piano terra per persone con disabilità e/o difficoltà motorie



- 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 21.00	Sabato	dalle 9.00 alle 19.30
Martedì	dalle 6.30 alle 21.00	Domenica	dalle 9.00 alle 13.00
Mercoledì	dalle 6.30 alle 21.00		dalle 15.30 alle 19.30
Giovedì	dalle 6.30 alle 21.00		
Venerdì	dalle 9.00 alle 21.00		

- 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 in alcuni orari pomeridiani per corsi di nuoto
- Gli abbonamenti intero e ridotto sono validi tutti i giorni, in tutti gli orari e sono utilizzabili negli impianti di Mirandola, Carpi, Correggio, Novellara.

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)



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



Via Dorando Pietri, 9
41037 Mirandola MO
Tel / 0535 1948935

mirandola@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

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

