



Comune di  
Novellara

# PISCINE DI NOVELLARA

ATTIVITÀ 2019-20

## AREA BENESSERE

con vasche idromassaggio  
acqua 34° e bagno turco

tel. 0522.66.29.00

[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**-  
**13/24 Mesi - 25/48 Mesi**

Sabato ore 9.00 / 9.45 / 10.30 / 11.15  
Lunedì ore 18.00 / 18.45



### 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

Sabato  
ore 16.00 / 16.50 / 17.40 / 18.30



### 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**

Da Lunedì al Sabato con orari da definire.

**NOTA:** Alcuni orari potrebbero non essere disponibili per ogni livello o fascia d'età. Info in segreteria.



# 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 del 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

Lunedì e/o Venerdì ore 14,30  
Martedì e/o Giovedì ore 12,00 / 14,30 / 15,20  
Mercoledì e/o Venerdì ore 9,00 / 9,50

**Turni serali** da 50 minuti

Lunedì ore 19,40 / 20,30  
Martedì ore 19,40 / 20,30  
Mercoledì ore 19,40 / 20,30 / 21,20  
Giovedì ore 19,40 / 20,30  
Venerdì ore 19,40 / 20,30 / 21,20

Frequenza bisettimanale consigliata  
Lunedì / Giovedì e Mercoledì / Venerdì  
(stesso gruppo / stesso istruttore)

## 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** Lunedì e Venerdì ore 11,30

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

**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

**FISIOTERAPIA** Turni da 45 minuti

- Sedute di gruppo o individuali in acqua a 34°C
- Recupero funzionale mirato
- Rieducazione funzionale a fini ortopedici
- Recupero post operatorio

**Lunedì / Mercoledì / Venerdì** ore 17,15 / 18,00 / 18,45  
**Martedì / Giovedì** ore 9,00 / 9,45 / 10,30

**LEZIONI PRIVATE** In orari e giorni 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

**Lunedì** ore 14,30 / 15,15  
**Martedì e Giovedì** ore 15,15 / 18,00 / 18,45  
**Mercoledì e Venerdì** ore 9,00 / 9,45

**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 (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 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

## 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)

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, per migliorare le capacità cardiovascolari rassodando gambe e glutei

## ACQUA X FIT

(Crossfit acquatico)

Allenamento a circuito, adattando il crossfit terrestre al mondo acquatico

## ACQUA DUATHLON

(Bike e Tapis Roulant)

L'unione tra le due attività aerobiche per eccellenza, acquabike e waternotting, per rendere la lezione più varia e completa

## ACQUA FIT POWER

(Lezione a tema)

Ogni mese l'obiettivo delle lezioni è diversificato dal potenziamento muscolare al miglioramento cardiovascolare

## ACQUA CIRCUIT

Lezione suddivisa in stazioni con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

## ACQUA WALKING

(Tapis Roulant e Gym)

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



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Ore 10,20						ACQUA GYM
Ore 10,40	ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE	
Ore 11,15						ACQUA DUATHLON
ore 13,00	ACQUA BIKE	ACQUA CIRCUIT	ACQUA DUATHLON	ACQUA X FIT	WATER TREKKING	
Ore 18,55	ACQUA GYM	ACQUA BIKE		WATER TREKKING		
		ACQUA GYM*		ACQUA GYM*		
Ore 19,45	ACQUA BIKE	ACQUA FIT POWER	ACQUA WALKING	ACQUA BIKE	ACQUA CIRCUIT	
	ACQUA GYM*					
Ore 20,35		ACQUA DUATHLON				

Lezioni da **45 minuti**

\* Le attività si svolgono in acqua alta

**NOVITÀ**

## PALESTRA IN ACQUA

Uno spazio dedicato alla palestra in acqua, utilizzando gli attrezzi gratuitamente, per allenare e migliorare le capacità cardiovascolari e per il condizionamento muscolare.



# 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 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 Sabato 14 a Venerdì 20 Marzo**

**NUOVE Iscrizioni:** da **Sabato 21 Marzo**

- NOTE:**
- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail ([novellara@coopernuoto.it](mailto:novellara@coopernuoto.it)), in **segreteria** o telefonando (**0522 662900**)
  - 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)**

- Per l'iscrizione al nuoto libero e l'utilizzo di docce e phon verrà rilasciato un badge magnetico (tessera €5,00, bracciale €10,00)
- Gli attivamenti doccia e phon costano €0,20 e sono acquistabili presso la reception della piscina o tramite le casse self-service presenti negli spogliatoi.
- 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
- **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. La quota d'iscrizione verrà rimborsata 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**
- **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 corso) hanno diritto ad uno sconto del 10% sui corsi di nuoto bisettimanali, sui corsi di acquafitness e del 5% sui corsi di nuoto monosettimanali
- 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



# 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  
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 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. È vietato accompagnare i bimbi 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 9 Settembre al 23 dicembre 2019  
e dal 07 gennaio al 06 giugno 2020

<b>Lunedì</b>	dalle 10.00 alle 19.40
<b>da Martedì a Venerdì</b>	dalle 9.00 alle 18.00 dalle 19.40 alle 22.00
<b>Sabato</b>	dalle 9.00 alle 13.00
<b>Domenica</b>	dalle 15.30 alle 19.30 dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30

## Orari di segreteria

Dal 9 Settembre 2019

<b>Lunedì</b>	dalle 10.00 alle 21.00
<b>da Martedì a Venerdì</b>	dalle 9.00 alle 21.30
<b>Sabato</b>	dalle 9.00 alle 12.30 dalle 15.30 alle 19.00
<b>Domenica</b>	dalle 9.30 alle 12.30 dalle 15.30 alle 19.00

- 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
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile
- La vasca benessere in alcuni orari potrebbe essere occupata dai corsi
- **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 Novellara, Carpi, Correggio e Mirandola.

## Aperture Speciali - Festività Natalizie -

Dal 24 dicembre 2019 al 06 gennaio 2020

Martedì 24 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00	Martedì 31 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00
Giovedì 26 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30	Giovedì 2 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Venerdì 27 Dicembre	dalle 9.30 alle 21.00	Venerdì 3 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Sabato 28 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30	Sabato 4 Gennaio	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30
Domenica 29 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30	Domenica 5 Gennaio	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30
Lunedì 30 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 21.00	Lunedì 6 Gennaio	dalle 9.30 alle 13.00 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 dello Sport, 7  
42017 Novellara RE  
Tel / 0522 662900

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



**Bellezza e Benessere**  
Via Vittorio Veneto, 18  
Novellara (RE)  
Nuovo punto Solimè  
via Cavour, 30/A Novellara (RE)  
Tel. e Fax. 0522/662989  
[www.erbosteriasanfrancesco.com](http://www.erbosteriasanfrancesco.com)



*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)

## Altre piscine a gestione Coopernuoto:

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



Coopernuoto Piscina di Novellara