



# PISCINE DI CORREGGIO

ATTIVITÀ 2020-21



CITTÀ DI  
CORREGGIO

**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
 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

Turni da **40 minuti**  
Sabato ore 9.20  
Domenica ore 9.35  
Mercoledì ore 15.30

#### 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)

Da Lunedì al Venerdì  
ore 16.20 / 17.10 / 18.00 / 18.50  
Sabato  
ore 17.10 / 18.00 (Solo vasca grande)



### 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

\* Per consentire un'uscita dall'acqua tranquilla e sicura, la fine dell'attività potrebbe essere anticipata di alcuni minuti, evitando di incrociare i corsisti del turno successivo



**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 gambe 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 (solitamente nel primo pomeriggio nei giorni feriali)

### LEZIONI PRIVATE

**in 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):

- 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 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
- Per chi ha frequentato nella stagione 2019-2020: rinnovi e pagamenti dal 24/08
- Per i nuovi iscritti dal 5/09
- Durante l'anno iscrizioni sempre aperte
- **Scarica l'applicazione "My Appy" per prenotare e disdire le lezioni, pagare on line le iscrizioni e i corsi di nuoto, rinnovare gli abbonamenti e molto ancora!**

## 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 )

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

## 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 TRAINING

Attività a circuito con l'utilizzo di grandi attrezzi

Lezioni da **45 minuti**



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

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09,30			ANTALGICA		ANTALGICA
10,15			GYMDOLCE		GYMDOLCE
11,05		GYMDOLCE		GYMDOLCE	
11,15	GYMDOLCE				
11,45	ACQUA GYM				
12,45	WATER TREKKING	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA GYM
13,45			WATER TREKKING		ACQUA BIKE
18,50	ANTALGICA				
19,45	ACQUA WALKING	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA GYM ACQUA BIKE FIT BOXE*	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA TRAINING
20,30		ACQUA BIKE		ACQUA GYM	

ORE	SABATO	DOMENICA
10,20		ACQUA BIKE
11,00	ACQUA GYM	
11,15		ACQUA GYM
11,45	WATER TREKKING	

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

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

## NOVITÀ

1



**SCARICA MY APPY**



Scarica gratuitamente l'applicazione MyAppy-User da Play store (sistema Android) o Apple store (sistema IOS)

2



**SCANSIONA IL QR CODE**



Scansiona questo QR CODE e entra nella sezione Coopernuoto

3



**USER PASSWORD**

Richiedi in segreteria username e password (modificabile al primo accesso) da inserire per accedere al nostro impianto



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

# CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

## 1° ciclo: dal 14 Settembre al 23 Dicembre 2020

**Reiscrizioni:** per chi ha frequentato almeno un corso nella stagione sportiva 2019/2020  
**Comunicare l'adesione da Lunedì 10 Agosto a Domenica 23 Agosto**  
**Pagamento da Sabato 29 Agosto a Venerdì 4 Settembre**

**NUOVE Iscrizioni:** da Sabato 5 Settembre

## 2° ciclo: dal 7 Gennaio al 31 Marzo 2021

**Reiscrizioni:** per chi ha frequentato il corso Settembre / Dicembre 2020  
**Comunicare l'adesione da Sabato 14 Novembre a Domenica 29 Novembre**  
**Pagamento da Sabato 5 a Venerdì 11 Dicembre**

**NUOVE Iscrizioni:** da Sabato 12 Dicembre

## 3° ciclo: dal 1 Aprile al 6 Giugno 2021

**Reiscrizioni:** per chi ha frequentato il corso Gennaio / Marzo 2021  
**Comunicare l'adesione da Sabato 20 Febbraio a Domenica 7 Marzo**  
**Pagamento da Sabato 13 a Venerdì 19 Marzo**

**NUOVE Iscrizioni:** da Sabato 20 Marzo

## 4° ciclo: **CORSI ESTIVI** dal 7 Giugno al 23 Luglio 2021 in vasca coperta

**Iscrizioni:** da Venerdì 21 Maggio 2021  
(per programmi e orari consultare la brochure "ESTATE 2021" in uscita a Maggio 2021)

- 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)

- Per l'iscrizione al nuoto libero e l'utilizzo del phon verrà rilasciato un badge magnetico (tessera €5,00, bracciale €10,00).
- Gli attivamenti 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'iscrizione 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). Qualora la nostra associazione fosse obbligata da nuovi decreti governativi a sospendere le proprie attività, agli utenti interessati verranno emessi dei voucher (per i corsi a scadenza, no

abbonamenti) pari al corrispettivo del periodo versato non usufruito. **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 31/08/2021.

- 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

- **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 10 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 7 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 14 Settembre 2020

<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 14 Settembre 2020

<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)



*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:

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



Coopernuoto Piscina di Correggio