



PISCINE DI MIRANDOLA

ATTIVITÀ 2020-21

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 pannello	 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 **40 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

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

* 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



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 gambe 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

Lunedì / Mercoledì ore 9.10

Martedì / Giovedì ore 7.00 / 8.30

Lunedì / Mercoledì / Venerdì ore 15.10

Turni serali da 50 minuti*

Orari d'inizio

Lunedì ore 19.30 / 20.20

Martedì ore 19.30 / 20.20

Mercoledì ore 19.30 / 20.20

Giovedì ore 19.30 / 20.20

Venerdì ore 19.30

ALTRE ATTIVITÀ

GESTANTI Turni da 50 minuti*

- 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
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 3 ore prima della lezione

Martedì e Giovedì ore 9,20

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

Martedì e Giovedì ore 9.00 / 9.45

Mercoledì ore 9.45 / 14.20

Mercoledì e Venerdì ore 15.10

A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO

(da 8/15/24 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) e l'Acqua Gym Dolce è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffa agevolata (valido solo negli impianti di Mirandola e Carpi)

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

- 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
- **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 altro!**

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 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



ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08,30		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		ACQUA GYM (tariffa agevolata)	
09,30		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		ACQUA GYM (tariffa agevolata)	
10,00	ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)
12,45	ACQUA BIKE	WATER TREKKING	ACQUA TRAINING	ACQUA BIKE	WATER TREKKING
14,30		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)	
17,05	ACQUA GYM* (acqua alta)		ACQUA GYM * (acqua alta)		
17,55					ACQUA BIKE
18,45	ACQUA GYM * (acqua alta)	ACQUA BIKE	ACQUA GYM * (acqua alta)	WATER TREKKING	WATER TREKKING
19,30	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	WATER TREKKING	ACQUA GYM	
19,40		ACQUA TRAINING		ACQUA TRAINING	
20,20	WATER TREKKING		ACQUA BIKE		

ORE	SABATO				
10,30	WATER TREKKING **			ACQUA BIKE **	
11,20	CIRCUIT BIKE **			CIRCUIT TREKKING **	

Lezioni da **45 minuti**

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

** A sabati alterni

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



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 5 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 29 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 (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). Qualora la nostra società fosse obbligata da nuovi decreti governativi a sospendere le proprie attività agli utenti frequentanti i corsi di nuoto, verrà riconosciuto un voucher pari al valore delle lezioni non fruito.

- **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 5/09/2021.
- 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) 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.



- 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 7 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 14 Settembre al 23 Dicembre 2020 e dal 07 Gennaio al 06 Giugno 2021

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 9.00 alle 21.00		
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 2020 al 06 Gennaio 2021

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

(Venerdì 25 Dicembre 2020 e 1 Gennaio 2021 Impianto CHIUSO)

POWERED BY
AQUARAPID 



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)
- Parma Moletolo



[coopernuoto.mirandola](https://www.facebook.com/coopernuoto.mirandola)



[coopernuoto_piscinedimirandola](https://www.instagram.com/coopernuoto_piscinedimirandola)