



PISCINE DI NOVELLARA

ATTIVITÀ 2020-21



Comune di
Novellara



AREA BENESSERE

con vasche idromassaggio
acqua 34° e bagno turco

tel. 0522.66.29.00

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**-

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.

- * 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

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
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**
- **Bisetttimanale** (tariffa scontata)
- **Trisetttimanale** (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 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 (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
- 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!

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)

Pedalaré 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 DUATHLON

(Bike e Tapis Roulant)

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

ACQUA CIRCUIT

Lezione suddivisa in stazioni con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

TREKKING CIRCUIT

Lezione suddivisa in stazioni con l'utilizzo del tapis roulant e di piccoli attrezzi



ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10,40	ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE
13,00	ACQUA BIKE	TREKKING CIRCUIT	ACQUA DUATHLON	ACQUA CIRCUIT	WATER TREKKING
18,55	ACQUA GYM	ACQUA BIKE		WATER TREKKING	
		ACQUA GYM *		ACQUA GYM *	
19,45	ACQUA BIKE	ACQUA CIRCUIT	TREKKING CIRCUIT	ACQUA BIKE	
	ACQUA GYM *				
20,35		ACQUA DUATHLON			

ORE	SABATO
10,20	ACQUA GYM
11,15	ACQUA DUATHLON

Lezioni da **45 minuti**

* Le attività si svolgono in acqua alta

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**

NOTE:

- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail (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 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
- In caso di chiusura impianto causa Covid-19, verrà rilasciato un buono (voucher) pari al valore delle lezioni non fruito dei corsi di nuoto, spendibile in qualsiasi nostro impianto

AGEVOLAZIONI

- **Tre iscritti della stessa famiglia** (a qualsiasi attività 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



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 7 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 14 Settembre al 23 dicembre 2020
e dal 07 gennaio al 05 giugno 2020

Lunedì	dalle 10.00 alle 19.40
Martedì e Giovedì	dalle 9.00 alle 22.00
Mercoledì e Venerdì	dalle 9.00 alle 18.00
	dalle 19.40 alle 22.00
Sabato	dalle 9.00 alle 13.00
	dalle 15.30 alle 19.30
Domenica	dalle 9.30 alle 13.00
	dalle 15.30 alle 19.30

Orari di segreteria

Dal 7 Settembre 2020

Lunedì	dalle 10.00 alle 21.00
da Martedì a Venerdì	dalle 9.00 alle 21.30
Sabato	dalle 9.00 alle 12.30
	dalle 15.30 alle 19.00
Domenica	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 2020 al 06 gennaio 2021

Giovedì 24 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00	Sabato 2 Gennaio	dalle 9.30 alle 13.00
Sabato 26 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00		dalle 15.30 alle 19.30
	dalle 15.30 alle 19.30	Domenica 3 Gennaio	dalle 9.30 alle 13.00
Domenica 27 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00		dalle 15.30 alle 19.30
	dalle 15.30 alle 19.30	Lunedì 4 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Lunedì 28 Dicembre	dalle 9.30 alle 21.00	Martedì 5 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Martedì 29 Dicembre	dalle 9.30 alle 21.00	Mercoledì 6 Gennaio	dalle 9.30 alle 13.00
Mercoledì 30 Dicembre	dalle 9.30 alle 21.00		dalle 15.30 alle 19.30
Giovedì 31 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00		

(Venerdì 25 Dicembre 2020 e 1 Gennaio 2021 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
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.erboristeriasanfrancesco.com



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

Corso Mazzini, n°11 - Correggio (RE)
Tel 0522 692436 - Fax 0522 642786 - www.farmaciazuccardi.it
Email: info@farmaciazuccardi.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

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



Coopernuoto Piscina di Novellara