



# PISCINE DI MIRANDOLA

ATTIVITÀ 2020-21

tel. 0535.19.48.935




[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		

# 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.



## 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

## 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  
Mercoledì ore 19.30 / 20.20  
Giovedì ore 19.30  
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 9,45

### 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)

- 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 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 BIKE

(Bicicletta)

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

## 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

## WATER TREKKING

(Tapis roulant)

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

## 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

## 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*		
17,55					ACQUA BIKE
18,45	ACQUA GYM*	CIRCUIT BIKE	ACQUA GYM*	CIRCUIT TREKKING	WATER TREKKING
19,30	CIRCUIT BIKE	ACQUA GYM*	CIRCUIT 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

• Attività svolte sia in acqua alta che in acqua bassa

## 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

# NOTIZIE UTILI

## 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**  
**da Sabato 5 Settembre**

**NUOVE Iscrizioni:**

## 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**  
**da Sabato 12 Dicembre**

**NUOVE Iscrizioni:**

## 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**  
**da Sabato 20 Marzo**

**NUOVE Iscrizioni:**

## 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](mailto: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



- 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

<b>Lunedì</b>	dalle 9.00 alle 21.00	<b>Sabato</b>	dalle 9.00 alle 19.30
<b>Martedì</b>	dalle 6.30 alle 21.00	<b>Domenica</b>	dalle 9.00 alle 13.00
<b>Mercoledì</b>	dalle 9.00 alle 21.00		
<b>Giovedì</b>	dalle 6.30 alle 21.00		
<b>Venerdì</b>	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](mailto:mirandola@coopernuoto.it)  
[www.coopernuoto.it](http://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)