

PISCINE DI MIRANDOLA

Attività 2021-22



tel. 0535.19.48.935

www.coopernuoto.it



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 **40 minuti** *

3/12 Mesi

Sabato ore 9.45

13/24 Mesi

Sabato ore 10.30

3/18 Mesi

Venerdì ore 9.45
ore 11.15

25/48 Mesi

Lunedì ore 18.40
Mercoledì ore 18.40
Sabato ore 9.00 e 11.15



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



DA 4 A 16 ANNI

Turni da **50 minuti** *

Possibilità di frequenza:

- **Monosettimanale**
- **Bisettimanale** (tariffa scontata)
- **Trisettimanale** (tariffa ulteriormente scontata)

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

Possibilità di corsi alle ore 16.10

GRUPPO JUNIOR DA 13 A 18 ANNI:

LIVELLI AVANZATI RAGAZZI
(Delfino - Squalo)

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





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.

CORSI A FREQUENZA FISSA

Possibilità di frequenza:

- **Monosettimanale**
- **Bisettimanale** (tariffa scontata)
- **Trisettimanale** (tariffa ulteriormente scontata)

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

CORSI A PRENOTAZIONE

- Abbonamenti da 4-8-16 lezioni utilizzabili nell'arco della stagione sportiva
- Recupero lezioni con disdetta almeno 6 ore prima dall'inizio dell'attività

- Prenotazione e disdetta lezioni tramite telefono, mail e APP (il 1° pagamento da effettuare in segreteria)

- 3 Livelli (Principiante - Intermedio - Avanzato)

- Orari (turni da **50 minuti**)

Lunedì e Mercoledì

8.40 Intermedi
9.30 Principianti
12.45 Avanzati

Martedì e Giovedì

7.00 Intermedi
15.15 Principianti
20.20 Principianti

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 14.20 / 15.10

Venerdì ore 14.20 / 15.10

A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO

(da 8/15/24 sedute) e

possibilità di una **singola**

seduta. Le lezioni per essere recuperate devono essere disdetta almeno 6 ore prima della lezione

ALTRE ATTIVITÀ

GESTANTI

Turni da **45 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 o ingressi al nuoto libero • Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo • Le lezioni per essere recuperate devono essere disdetta almeno 3 ore prima della lezione.

Martedì e Giovedì alle ore 14.45

LEZIONI PRIVATE

Al Sabato e in altri giorni e orari da concordare

- Per bambini, ragazzi e adulti
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdetta almeno 3 ore prima della lezione

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

Frequenza libera in orari di apertura al pubblico con scheda preparata da un nostro allenatore





FITNESS IN ACQUA

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

Modalità :

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline e valido negli impianti di Mirandola, Carpi, Correggio, Novellara e Soliera.

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 4 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

CIRCUIT

Lezione dinamica e allenante, basata su stazioni di lavoro per la tonificazione completa di gambe, braccia e addominali. Ogni circuito è caratterizzato da un attrezzo principale che potrà essere la Bike o il Tapis Roulant

FREE CIRCUIT



3 lezioni da 30 minuti l'una con l'utilizzo di piccoli e/o grandi attrezzi. Totale un'ora e mezza di lavoro. Durante la lezione puoi inserirti quando vuoi e fare fino a un'ora e trenta di attività. Decidi tu quanto tempo hai e quanto vuoi fare.

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 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)	
10,20	ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)
12,30			FREE CIRCUIT°		
12,45	CIRCUIT BIKE°	CIRCUIT TREKKING°		CIRCUIT BIKE°	CIRCUIT TREKKING°
14,30		ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE° (tariffa agevolata)	
17,55					CIRCUIT BIKE°
18,45	ACQUA GYM°	CIRCUIT BIKE°	ACQUA GYM°	CIRCUIT TREKKING°	CIRCUIT TREKKING°
19,30	CIRCUIT BIKE°	ACQUA GYM°	CIRCUIT TREKKING°	ACQUA GYM°	
19,40		ACQUA TRAINING		ACQUA TRAINING	
20,20	CIRCUIT TREKKING°		CIRCUIT BIKE°		

ORE	SABATO	
10,30	CIRCUIT TREKKING° **	CIRCUIT BIKE° **
11,20	CIRCUIT BIKE° **	CIRCUIT TREKKING° **

Lezioni da **45 minuti**

° Attività svolte sia in acqua alta che in acqua bassa
(profondità **130 cm** e **170 cm**)

** A sabati alterni



CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

1° ciclo: da Lunedì 13 Settembre a Giovedì 23 Dicembre 2021

Reiscrizioni: per chi ha frequentato almeno un corso nelle stagioni sportive 2019/2020 e 2020/2021

Comunicare l'adesione da Lunedì 2 Agosto a Domenica 22 Agosto

Pagamento da Sabato 28 Agosto a Venerdì 3 Settembre

Nuove Iscrizioni: da Sabato 4 Settembre

2° ciclo: da Venerdì 7 Gennaio a Giovedì 31 Marzo 2022

Reiscrizioni: per chi ha frequentato il corso Settembre / Dicembre 2021

Comunicare l'adesione da Sabato 13 Novembre a Domenica 28 Novembre

Pagamento da Sabato 4 a Venerdì 10 Dicembre

Nuove Iscrizioni: da Sabato 11 Dicembre

3° ciclo: da Venerdì 1 Aprile a Sabato 11 Giugno 2022

Reiscrizioni per chi ha frequentato il corso Gennaio / Marzo 2022

Comunicare l'adesione da Sabato 20 Febbraio a Domenica 7 Marzo

Pagamento da Sabato 13 a Venerdì 19 Marzo

Nuove Iscrizioni: da Sabato 19 Marzo

4° ciclo: **CORSI ESTIVI** da Lunedì 13 Giugno a Venerdì 29 Luglio 2022

in vasca coperta

Iscrizioni: da Venerdì 22 Maggio 2022

- NOTE:**
- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail (mirandola@coopernuoto.it), in **segreteria** o telefonando (**0535 1948935**)
 - **Priorità: 1-** iscritti stagione 2020/21; **2-** maggior numero di iscrizioni nelle stagioni 2019/20, 2020/21
 - Sarete contattati in caso di indisponibilità delle richieste per una proposta alternativa
 - Se il giorno precedente le nuove iscrizioni il pagamento non risulterà effettuato, l'iscrizione non sarà ritenuta valida
 - Il **pagamento** potrà avvenire in segreteria o tramite l'applicazione MyAppy (user)

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 € 15.00** dovrà essere pagata alla prima iscrizione (validità anno sportivo Settembre/Agosto).
- **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 (€ 15.00); 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 alla fine della stagione estiva 2022

- 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 fruite dei corsi di nuoto, personale non cedibile, spendibile entro il 31/12/2022 presso l'impianto di appartenenza, per l'iscrizione alla stessa tipologia di corso

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 appesi in spogliatoio e 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

Orari di apertura

(sarà sempre presente il servizio di segreteria)

Dal 13 Settembre al 23 Dicembre 2021 e dal 07 Gennaio al 05 Giugno 2022

Lunedì	dalle 8.30 alle 21.00	Sabato	dalle 9.00 alle 19.00
Martedì	dalle 6.30 alle 21.00	Domenica	dalle 9.00 alle 13.00
Mercoledì	dalle 8.30 alle 21.00		
Giovedì	dalle 6.30 alle 21.00		
Venerdì	dalle 8.30 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 2021 al 06 Gennaio 2022

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

(Venerdì 25 Dicembre 2021 e 1 Gennaio 2022 Impianto CHIUSO)

POWERED BY
AQUARAPID



Punto Shop

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)
- Soliera (Mo) - NewClub Elite Palestra & Piscina
- Correggio (Re)
- Novellara (Re)
- Parma Moletolo



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



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

