

# PISCINE DI CARPI

Attività 2021-22



tel. 059.86.35.350

[www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)



## 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		



### BABY DA 0 A 4 ANNI (NON COMPIUTI)

Con genitore in acqua - Turni da **40 minuti** \*

#### 3/12 Mesi

Mercoledì ore 11.20  
Sabato ore 9.45

#### 3/18 Mesi

Lunedì ore 17.50

#### 13/24 Mesi

Mercoledì ore 11.20  
Venerdì ore 17.50  
Sabato ore 10.30

#### 25/48 Mesi

Lunedì ore 18.40  
Venerdì 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 17.00 / 17.50  
Martedì - Giovedì ore 17.00 / 18.40  
Sabato ore 12.00 / 16.30 / 17.20



### DA 4 A 16 ANNI Turni da **50 minuti** \*

Possibilità di frequenza:

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

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 16.10  
**Corallo-Granchio-Pinguino**

Martedì - Giovedì ore 16.10  
**Cavalluccio-Delfino**

Dal Lunedì al Venerdì ore 17.00 / 17.50 / 18.40  
Sabato ore 9.30 / 10.20 / 15.40 / 16.30 / 17.20

**Tutti i Livelli**

Frequenza bisettimanale consigliata  
Lunedì/Mercoledì e Martedì/Giovedì

## GRUPPO JUNIOR DA 14 A 18 ANNI:

**LIVELLI AVANZATI RAGAZZI**  
(Delfino - Squalo)

**LIVELLI AVANZATI ADULTI (A-B)**

Lunedì - Mercoledì ore 17.50  
Martedì - Giovedì ore 18.40

\* 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
<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.

## CORSI A FREQUENZA FISSA

Possibilità di frequenza:

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

**Turni mattutini** da 50 minuti \*  
da Martedì a Venerdì ore 8.20 / 9.10

**Turni pomeridiani** da 50 minuti \*  
Lunedì e Mercoledì ore 14.20 / 15.10

**Turni serali** da 50 minuti \*  
Lunedì ore 19.30 / 20.20  
Mercoledì ore 19.30 / 20.20  
Venerdì ore 19.30

Martedì ore 18.40\* / 19.30  
Giovedì ore 18.40\* / 19.30

\* Solo livelli avanzati (A master e A)

**Frequenza bisettimanale consigliata:**

Lunedì/Mercoledì  
e Martedì/Giovedì

## 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)

• 2 Livelli (Intermedio - Avanzato)

• Orari (turni da **50 minuti**)

**Lunedì e Mercoledì** 12.30 (Livello Avanzato)

**Martedì e Giovedì** 7.00 / 20.20 (Livello Intermedio e Avanzato)

• Prima dell'inizio, valutazione del livello di nuoto prenotabile in segreteria



## 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 e Mercoledì**  
ore 8.30 / 9.20

**Martedì e Giovedì**  
ore 8.30 / 9.20 / 10.10

**Mercoledì e Venerdì** ore 14.20

## 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.

**Lunedì - Mercoledì - Venerdì** alle ore 9.15

### 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 Carpi, Correggio, Novellara, Mirandola e Soliera.  
*Per l'Acqua Gym del mattino (dal Lunedì al Venerdì), l'Acqua Gym Dolce è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffa agevolata (valido solo negli impianti di Carpi e Mirandola)*
- 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

## 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 )  
Pedalare 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 CIRCUIT

Lezioni suddivisa in stazioni con utilizzo di piccoli attrezzi.

## DEEP WATER

( Ginnastica in acqua alta )  
Tutte le affascinanti e diverse possibilità offerte dall'attività in acqua alta per poter svolgere un lavoro efficace e divertente

## 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 Bike / Tapis Roulant / Jump / Pole

Lezioni da **45 minuti**



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)		ACQUA GYM* (tariffa agevolata)
10,30	ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)
12,45	TREKKING CIRCUIT		BIKE - TREKKING CIRCUIT		BIKE CIRCUIT
17,55	DEEP WATER*		POLE CIRCUIT	JUMP CIRCUIT	
18,45		BIKE - TREKKING CIRCUIT	DEEP WATER*	BIKE - TREKKING CIRCUIT	ACQUA CIRCUIT
19,35	BIKE - JUMP CIRCUIT	ACQUA GYM	TREKKING - JUMP CIRCUIT	ACQUA GYM	BIKE - TREKKING CIRCUIT
20,30	ACQUA BIKE		WATER TREKKING		

ORE	SABATO	DOMENICA
10,30	BIKE CIRCUIT	ACQUA GYM
11,30	BIKE - TREKKING CIRCUIT	

Le attività si svolgono in vasca con profondità **120** cm

\* Attività svolte in vasca profondità **190** cm



# 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 19 Febbraio a Domenica 6 Marzo**

**Pagamento da Sabato 12 a Venerdì 18 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 20 Maggio 2022

- NOTE:**
- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail ([carpi@coopernuoto.it](mailto:carpi@coopernuoto.it)), in **segreteria** o telefonando (**059 8635350**)
  - **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 fruiti 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 un badge magnetico valido per accedere alle vasche. Si può scegliere la forma a tessera (costo 4.00€) o a bracciale (costo 9.00€). Tale badge è necessario anche per l'utilizzo di docce e asciugacapelli. Il costo è di 0.25€ 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



- 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 gli 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



- 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 disponibile uno spogliatoio nursery completo di fasciatoi, lavandini, phon e armadietti, ad uso esclusivo degli iscritti ai corsi baby



- 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 9.00 alle 22.00  
**Martedì** dalle 6.30 alle 22.00  
**Mercoledì** dalle 6.30 alle 22.00  
**Giovedì** dalle 6.30 alle 22.00  
**Venerdì** dalle 6.30 alle 22.00

**Sabato** dalle 9.00 alle 19.30  
**Domenica** dalle 9.00 alle 13.00  
dalle 15.30 alle 19.30

- 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
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile, la vasca acqua calda in alcuni orari potrebbe essere occupata da corsi
- 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

## 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		

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

POWERED BY  
**AQUARAPIO**



### Punto Shop

Presso il nostro impianto è possibile acquistare tutto il materiale necessario.



Piazzale delle Piscine, 4  
41012 Carpi MO  
Tel / 059 8635350

[carpi@coopernuoto.it](mailto:carpi@coopernuoto.it)  
[www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

### Altre piscine a gestione Coopernuoto:

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



Coopernuoto Piscina di Carpi  
[coopernuoto\\_piscinedicarpi](https://www.facebook.com/coopernuoto_piscinedicarpi)

