



PISCINE DI CARPI

ATTIVITÀ 2017-18



tel. 059.86.35.350

www.coopernuoto.it

LE NOSTRE ATTIVITÀ



- Corsi nuoto bambini e ragazzi
- Corsi nuoto adulti
- Corsi ambientamento 0/4 anni
- Corsi gestanti
- Corsi terza età
- Lezioni private
- Acqua fitness:



- Acqua gym
- Acqua gym dolce
- Acqua bike
- Water trekking
- Acqua duathlon
- Acqua pole
- Acqua walking
- Deep water
- Agua Movida



- Attività per disabili (sedute individuali o di gruppo)
- Acquantalgica
- Recupero Funzionale
- Attività per scuole (infanzia, primarie, secondarie)
- Nuoto agonistico
- Nuoto sincronizzato (in collaborazione con Uninuoto)
- Pallanuoto (in collaborazione con S. Cabassi)
- Allenamenti personalizzati
- Nuoto libero

SHOP IN PISCINA POWERED BY AQUARAPID

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

Festeggia il tuo **COMPLEANNO** nelle **PISCINE di CARPI !!**

Per bambini e ragazzi divertimento in acqua! **Un'idea originale tutto l'anno.**

- Formula:
- Solo piscina
 - Piscina + buffet

A richiesta anche l'animazione professionale



NUOTO LIBERO



Orari di apertura (sarà sempre presente il servizio di segreteria)

Dall' 11 settembre al 23 dicembre 2017 e
dal 07 gennaio al 10 giugno 2018

Lunedì	dalle 10.00 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 e Novellara

Aperture Speciali - Festività Natalizie -

Dal 24 dicembre 2017 al 06 gennaio 2018

Domenica 24 Dicembre	dalle 9.00 alle 13.00	Martedì 2 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Martedì 26 Dicembre	dalle 9.00 alle 19.30	Mercoledì 3 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Mercoledì 27 Dicembre	dalle 9.00 alle 21.00	Giovedì 4 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Giovedì 28 Dicembre	dalle 9.00 alle 21.00	Venerdì 5 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Venerdì 29 Dicembre	dalle 9.00 alle 21.00	Sabato 6 Gennaio	dalle 9.00 alle 19.30
Sabato 30 Dicembre	dalle 9.00 alle 19.30		
Domenica 31 Dicembre	dalle 9.00 alle 13.00		

(Lunedì 25 Dicembre 2017 e 1 Gennaio 2018 Impianto chiuso)



CORSI BAMBINI E RAGAZZI



BABY DA 0 A 4 ANNI (NON COMPIUTI)

Con genitore in acqua - Turni da **45 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 16.10 / 17.50
Martedì - Giovedì ore 17.00 / 18.40
Sabato ore 12.00 / 16.10 / 17.50



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 16.10 / 17.00
17.50 / 18.40

Sabato

ore 15.20 / 16.10
17.00 / 17.50

Frequenza bisettimanale consigliata
Lunedì/Mercoledì e Martedì/Giovedì
(stesso gruppo / stesso istruttore)

Livelli e obiettivi della scuola nuoto:



conchiglia

Tranquillità psicofisica in acqua - Immersione totale del corpo - Galleggiamento prono e supino - Principi di educazione respiratoria



corallo

Tranquillità psicofisica e galleggiamento prono e supino - in acqua alta - Scivolamenti con e senza battuta di gambe - Corretti atti respiratori - Tuffi a pannello



granchio

Autonomia subacquea in acqua alta - Impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale



pinguino

Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana



cavalluccio

Perfezionamento di stile libero e dorso - Apprendimento in modo soddisfacente della nuotata completa a rana - Incremento dei metri nuotati - Tuffi e virate



delfino

Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso - Perfezionamento della nuotata a rana - Apprendimento della nuotata a delfino - Incremento dei metri nuotati



squalo

Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi, finalizzati a un condizionamento organico e a un perfezionamento tecnico



NOVITÀ 2017-2018

GRUPPO JUNIOR DA 16 A 19 ANNI:

LIVELLI AVANZATI RAGAZZI (Delfino - Squalo)
LIVELLI AVANZATI ADULTI (A-B)

Lunedì e Mercoledì ore 17.50
Martedì e Giovedì ore 18.40

CORSI ADULTI E RAGAZZI

Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

Gruppo F Martedì e Giovedì ore 9.20 ATTIVITÀ LUDICOMOTORIA ACQUATICA

Educazione al miglioramento della mobilità articolare, della coordinazione motoria e della capacità respiratoria attraverso un'attività benefica per l'organismo al fine di portare benefici (anche con l'utilizzo di attrezzi didattici) a determinate fasce muscolari

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 D

Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana

Possibilità di frequenza:

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

Turni mattutini da 50 minuti

Martedì e Giovedì ore 7.00 / 8.30 / 9.20
Mercoledì e Venerdì ore 8.30 / 9.20

Turni pomeridiani da 50 minuti

Lunedì e Mercoledì ore 14.20 / 15.10
Venerdì ore 14.20
Sabato ore 15.20 / 16.10

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 B

Perfezionamento dello stile rana
Impostazione dello stile delfino
Incremento dei metri nuotati
Perfezionamento di tuffi e virate

Gruppo A

Perfezionamento dello stile delfino
Cura della correttezza dei gesti tecnici
Impostazione di altri tipi di nuotate
Prime forme elementari di allenamento

Gruppo A master

Condizionamento organico attraverso sedute di allenamenti evoluti

Turni serali da 50 minuti

Lunedì ore 19.30 / 20.20
Mercoledì ore 19.30 / 20.20
Venerdì ore 19.30 / 20.20

Martedì ore 18.40* / 19.30 / 20.20 / 21.10
Giovedì ore 18.40* / 19.30 / 20.20 / 21.10

* Solo livelli avanzati (A master e A)

Frequenza bisettimanale consigliata
Lunedì/Mercoledì e Martedì/Giovedì
(stesso gruppo / stesso istruttore)



FITNESS IN ACQUA



Modalità :

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline e valido negli impianti di Carpi, Correggio e Novellara.
Per l'Acqua Gym del mattino (dal Lunedì al Venerdì), l'Acqua Gym Dolce e l'attività della Domenica è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffa agevolata (valido solo nell'impianto di 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

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 DUATHLON

(Bike e Tapis Roulant)

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

ACQUA POLE

(Palo in acqua)

Ideale per la tonificazione muscolare (addome, fianchi, braccia), per la coordinazione mediante esercizi combinati, per la flessibilità osteoarticolare, per bruciare grassi; tramite un palo in acqua

AGUA MOVIDA

Un'evoluzione dell'acqua fitness il cui schema di base viene rivisitato in chiave di coinvolgimento ed emozione. Mix di movimenti semplici ripetuti nel tempo e abbinati alla musica e per questo sempre più allenanti

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



Lezioni da **45 minuti**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Ore 08,30		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		
Ore 09,30		WATER TREKKING	ACQUA GYM (tariffa agevolata)	ACQUA DUATHLON	ACQUA GYM (tariffa agevolata)	ACQUA GYM
Ore 10,30	ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)	ACQUA BIKE
Ore 11,20	ACQUA BIKE		WATER TREKKING			ACQUA DUATHLON
Ore 12,45	WATER TREKKING	ACQUA BIKE DEEP WATER *	ACQUA DUATHLON	WATER TREKKING ACQUA POLE	ACQUA BIKE	
Ore 13,35	DEEP WATER*	ACQUA DUATHLON		DEEP WATER*		
Ore 17,05	ACQUA POLE*	DEEP WATER*			DEEP WATER*	DEEP WATER*
Ore 17,55	DEEP WATER*		ACQUA POLE	DEEP WATER*		ACQUA BIKE
Ore 18,45		WATER TREKKING	DEEP WATER*	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	
Ore 19,30	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA DUATHLON	AGUA MOVIDA	ACQUA BIKE	
Ore 20,20	ACQUA DUATHLON	ACQUA BIKE	ACQUA BIKE	WATER TREKKING	ACQUA POLE	

DOMENICA PROMOZIONALE:

lezioni a tariffa agevolata! (con abbonamento)

ore 9.30

Grandi attrezzi
(rotazione settimanale)

- Acqua Bike
- Acqua Duathlon
- Water Trekking
- Circuit Total Body

ore 10.30 • Acqua Gym

Le attività si svolgono in vasca con profondità **120 cm** * Attività svolte in vasca profondità **190 cm**

ALTRE ATTIVITÀ



ACQUANTALGICA

Turni da **50 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 9.20/10.10
Mercoledì e Venerdì ore 14.20

**A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO
(da 6/12/18 sedute) e possibilità di una singola seduta.**

Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 6 ore prima della lezione

GESTANTI

- 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
- Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdette almeno 3 ore prima della lezione

Lunedì alle ore 10.00
Martedì e Giovedì alle ore 18.40 (attività in vasca profondità **190 cm**)
Mercoledì e Venerdì alle ore 9.00

LEZIONI PRIVATE

Al Sabato pomeriggio 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



AGONISTICA



per info : agonistica@coopernuoto.it

NUOTO

Squadre:

- Leve
- Esordienti C/B/A
- Assoluti medio ed alto livello
- Master

NUOTO SINCRONIZZATO

Squadre:

- Esordienti C/B/A
- Propaganda

PALLANUOTO

Squadre:

- AcquaGoal
- Under 12/13/15/17/20
- Assoluti Serie C
- Master

NOVITÀ
2017 - 2018

AQUADEMY

C A R P I

PROGETTO MULTIDISCIPLINARE ACQUATICO

che nasce dalla collaborazione dei settori agonistici di syncro, pallanuoto, nuoto,

rivolto ai nati nel 2010-2011

per info : bonazzi@coopernuoto.it



CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

1° ciclo: dall'11 Settembre al 23 Dicembre 2017

Reiscrizioni: per chi ha frequentato almeno un corso nella stagione sportiva 2016/2017
Comunicare l'adesione **da Lunedì 24 Luglio a Mercoledì 23 Agosto** dalle 10.00 alle 19.00
Pagamento da Giovedì 31 Agosto a Mercoledì 6 Settembre dalle 9.00 alle 19.30

NUOVE Iscrizioni: **da Giovedì 7 Settembre** dalle 9.00 alle 19.30 (da Lunedì 11 Settembre in orario di apertura dell'impianto)

2° ciclo: dal 7 Gennaio al 31 Marzo 2018

Reiscrizioni: per chi ha frequentato il corso Settembre / Dicembre 2017
Comunicare l'adesione **da Sabato 18 Novembre a Domenica 3 Dicembre**
Pagamento da Sabato 9 a Venerdì 15 Dicembre

NUOVE Iscrizioni: **da Sabato 16 Dicembre** (presso la reception in orario di apertura dell'impianto)

3° ciclo: dal 3 Aprile al 10 Giugno 2018

Reiscrizioni: per chi ha frequentato il corso Gennaio / Marzo 2018
Comunicare l'adesione **da Sabato 24 Febbraio a Domenica 11 Marzo**
Pagamento da Sabato 17 a Venerdì 23 Marzo

NUOVE Iscrizioni: **da Sabato 24 Marzo** (presso la reception in orario di apertura dell'impianto)

- NOTE:**
- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail (carpi@coopernuoto.it), in **segreteria** o telefonando (**059 8635350**)
 - 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

- 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 di € 10.00 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. 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 (€ 10.00); 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 09/09/2018
- **Agevolazioni:** l'iscrizione a più corsi pagata in un'unica soluzione dà diritto ad uno sconto:
 - **Iscrizione annuale** (3 cicli) sconto 10%
 - **Iscrizione a 2 cicli continuativi** sconto 5%
 - **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
- 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



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 € 4.00) o a bracciale (cauzione di € 8.00). 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 consentita 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 spogliatoioio rispettando, per bambini indicativamente fino a 8 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



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

carpi@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

- Parma Moletolo
- Correggio (Re)
- Novellara (Re)
- Colorno (Pr)

