

# PISCINE E PALESTRE DI PARMA

Attività 2023-24



**Coni**  
STELLA DI BRONZO 2018  
STELLA D'ARGENTO 2022



CARPI | CORREGGIO | MIRANDOLA | NOVELLARA | PARMA | SOLIERA

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

## Obiettivi dei livelli della scuola nuoto:

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
 stella marina	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Primo percorso di acquaticità per bambini di 3-4 anni senza genitore in acqua</li> <li>•Esplorazione e tranquillità psicofisica nell'ambiente acquatico</li> </ul>	 pinguino	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana
 conchiglia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tranquillità psicofisica in acqua</li> <li>•Immersione totale del corpo</li> <li>•Galleggiamento prono e supino</li> <li>•Principi di educazione respiratoria</li> </ul>	 cavalluccio	Perfezionamento stile libero e dorso <ul style="list-style-type: none"> <li>•Apprendimento in modo soddisfacente della nuotata completa a rana</li> <li>•Incremento dei metri nuotati</li> <li>•Tuffi e virate</li> </ul>
 corallo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tranquillità psicofisica e galleggiamento prono e supino in acqua alta</li> <li>•Scivolamenti con e senza battuta di gambe</li> <li>•Corretti atti respiratori</li> <li>•Tuffi a pannello</li> </ul>	 delfino	Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso <ul style="list-style-type: none"> <li>•Perfezionamento della nuotata a rana</li> <li>•Apprendimento della nuotata a delfino</li> <li>•Incremento dei metri nuotati</li> </ul>
 granchio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autonomia subacquea in acqua alta</li> <li>•Impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale</li> </ul>	 squalo	Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi, finalizzati a un condizionamento organico e a un perfezionamento tecnico

# CORSI BAMBINI E RAGAZZI



## BABY DA 0 A 3 ANNI (NON COMPIUTI)

Con genitore in acqua (turni da **40 minuti**).

### 3/12 Mesi

Martedì: ore 16.10  
 Mercoledì: ore 10.30 / 16.10  
 Sabato: ore 10.15

### 13/24 Mesi

Martedì: ore 18.40  
 Giovedì: ore 16.10  
 Venerdì: ore 17.50  
 Sabato: ore 08.45 / 09.30

### 25/36 Mesi

Lunedì: ore 18.40  
 Mercoledì: ore 18.40  
 Venerdì: ore 17.00  
 Sabato: ore 11.00 / 11.45 / 18.10



## DA 3 A 16 ANNI (TUTTI I LIVELLI)

Turni da **45 minuti** con possibilità di frequenza:

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

Lunedì: ore 16.10 / 17.00 / 17.50 / 18.40  
 Martedì: ore 17.00 / 17.50 / 18.40  
 Mercoledì: ore 16.10 / 17.00 / 17.50 / 18.40  
 Giovedì: ore 17.00 / 17.50 / 18.40  
 Venerdì: ore 16.10 / 17.00 / 17.50 / 18.40  
 Sabato mat: ore 08.45 / 09.30 / 10.15 / 11.00 / 11.45  
 Sabato pom: ore 14.50 / 15.40 / 16.30 / 17.20 / 18.10

## GRUPPO JUNIOR DA 12 A 16 ANNI:

Lunedì e Mercoledì: ore 18.40  
 Martedì e Venerdì: ore 16.10  
 Giovedì: ore 17.50

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE CORSI NUOTO 0/3 e 4/16 ANNI STAGIONE 23/24

**1° CICLO (da lun. 11/9/23 a ven. 23/12/23)**  
**REISCRIZIONI (pagamenti dal 28/8/23 al 4/9/23)**  
 per chi ha frequentato almeno un corso nel 22/23  
 Comunicare adesione dall'1 al 20 ago. 2023.  
**Iscrizioni dal 5/9/23** per tutti i neo iscritti.

**2° CICLO (da lun. 8/1/24 a sab. 30/3/24)**  
**REISCRIZIONI (pagamenti dall'1/12/23 al 7/12/23)**  
 per chi ha frequentato il corso set./dic. 2023.  
 Comunicare adesione dall'11 al 26 nov. 2023.  
**Iscrizioni dal 9/12/23** per tutti i neo iscritti.

**3° CICLO (da mar. 2/4/24 a sab. 8/6/24)**  
**REISCRIZIONI (pagamenti dal 16/3/24 al 22/3/24)**  
 per chi ha frequentato il corso gen./mar. 2024.  
 Comunicare l'adesione dal 24/2/24 al 10/3/24.  
**Iscrizioni dal 23/3/24** per tutti i neo iscritti.

**4° CICLO (da lun. 10/6/24 al 7/9/24)**  
**CORSI ESTIVI A SCALARE** in vasca scoperta  
**Iscrizioni dal 20/5/24** per tutti i neo iscritti.

(Priorità reiscrizioni e regolamento a pag. 7)

## 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 con l'acqua. 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, 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 ADULTI

## INFO CORSI NUOTO ADULTI PER PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTI: "A SCALARE" E "PLATINUM ELITE"

- Numero di partecipanti per lezione: minimo 3/massimo 10.
- Durata lezione: 45 minuti.
- Prenotazione fino a inizio lezione (se confermata dalla direzione).

- **Recupero delle lezioni disdette:**
  - se disdetta da parte dell'iscritto almeno 4 ore prima dall'inizio della lezione della giornata stessa.
  - se disdetta da parte dell'iscritto entro le ore 19.00 per le lezioni del mattino successivo.

- Per gli abbonamenti "A SCALARE" e "PLATINUM ELITE" prenotazioni e disdetta lezioni:
  - con App My APPY (pag. 8)
  - scrivendo a [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it)

- **Primo pagamento in segreteria:** per i nuovi iscritti

- **6 Livelli di corso.** Prova per valutazione del livello prenotabile in segreteria.

- **Copertura assicurativa.** Gli iscritti saranno garantiti da:
  - tesseramento ad enti sportivi
  - compagnie assicurative.

- **La quota annuale di 20.00 €** dovrà essere pagata alla prima iscrizione (validità 12 mesi).

- **Regolamento a pagine 3 e 4.**

### GRUPPO E

Lun: ore 09.45/20.20  
 Mar: ore 20.20  
 Mer: ore 19.30  
 Gio: ore 20.20  
 Ven: ore 09.00

### GRUPPO D

Lun: ore 19.30  
 Mar: ore 19.30  
 Mer: ore 11.15/19.30  
 Gio: ore 19.30  
 Ven: ore 09.45  
 Sab: ore 17.20

### GRUPPO C

Lun: ore 10.30/19.30  
 Mar: ore 19.30/20.20  
 Mer: ore 18.40/19.30  
 Gio: ore 19.30/20.20  
 Ven: ore 11.15/19.45  
 Sab: ore 17.20

### GRUPPO B

Lun: ore 20.20  
 Mar: ore 13.00/19.30/20.20  
 Mer: ore 20.20  
 Gio: ore 13.00/19.30/20.20  
 Sab: ore 17.20

### GRUPPO A

Lun: ore 19.30  
 Mar: ore 13.00/21.10  
 Mer: ore 19.30  
 Gio: ore 13.00/21.10

### GRUPPO A Master

Mar: ore 20.20  
 Gio: ore 20.20



## PROMO OVER 60

dal 2/10/23 al 29/5/24

Lun: ore 9.00/9.45  
 Mer: ore 9.00/9.45

**Prezzo speciale su corso a frequenza fissa.**



**Possibili variazioni di orario di livello durante la stagione sportiva.**



## ISCRIZIONI, INFO E REGOLAMENTO AI CORSI: NUOTO ADULTI, PLATINUM ELITE, FITNESS ACQUA E FITNESS TERRA

Iscrizioni sempre aperte in orari segreteria e con la APP "MyAppy" (pag. 8).

Le lezioni si terranno con min. 4 partecipanti.

È possibile non perdere le lezioni disdetta solo comunicando tale disdetta tramite MyAppy od e-mail entro 4 ore dall'inizio lezione. Diversamente verranno tolti 3 giorni di abbonamento ad ogni mancata comunicazione come sopra riportato su abbonamenti da: 1/3/5/10 mesi. Oltre le 3 assenze mensili (prenotate e non disdetta con MyAppy o e-mail come sopra indicato) verranno tolti 5 giorni di abbonamento su abbonamenti a tempo, mentre per gli abbonamenti a punti tale lezione non sarà più recuperabile. Richiesta la massima puntualità per non interrompere l'attività in corso.

*(...continua nella pagina Fitness Terra)*

# FITNESS ACQUA

## DESCRIZIONE CORSI

### ACQUA GYM

(Ginnastica Aerobica)  
Ideale per lo svolgimento di un'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.

### DEEP WATER

(Ginnastica in Acqua Alta)  
Le tante affascinanti attività offerte dall'acqua alta per un lavoro efficace e divertente.

### ACQUA BIKE

(Bicicletta)  
Pedalare in acqua...  
rassodando gambe e glutei, tonificando braccia e addome, irrobustendo cuore e polmoni.

### ACQUA TREKKING

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

### ACQUA STEP

(Step)  
Attività fisica aerobica basata sulla ginnastica a corpo libero che attraverso lo step rinforza e tonifica la muscolatura degli arti inferiori, delle braccia e del tronco.

### GESTANTI

Ginnastica attiva sul sistema cardiovascolare e a supporto di schiena e articolazioni per il benessere delle future mamme.

### ACQUA MIX

Alternanza di esercizi in acqua alta e bassa per un lavoro altamente allenante.

### MOTRICITÀ OVER 60

**(DAL 2/10/23 al 29/5/24)**  
Lezione in vasca piccola in cui sono proposti esercizi semplici per il benessere psicofisico in acqua. **IN PROMO**

**DURATA, FREQUENZA E  
ABBONAMENTI AI CORSI  
DI FITNESS ACQUA E  
E FITNESS TERRA**

- Durata lezioni: FITNESS TERRA **50 min.** FITNESS ACQUA: **45 min.**
- Frequenza con abbonamento o lezioni singole.
- Abbonamento per tutte le discipline ACQUA e/o TERRA.
- Abbonamenti a scalare con validità annuale.

(...precede nella pagina *Fitness Acqua*).

**Prenotazione corsi (con abbonamento attivo) tramite l'App MyAppy a partire dal 14 agosto 2023 con le seguenti modalità:**

#### **FITNESS:**

- da ogni **14** del mese per lezioni dal 28 del mese stesso a quelle del 13 del mese successivo;
- da ogni **28** del mese per lezioni dal 14 al 27 del mese successivo;

#### **NUOTO:**

- il **14 agosto** per lezioni fino al 23 dicembre;
- il **14 dicembre** per lezioni fino al 30 marzo;
- il **14 marzo** per lezioni fino al 08 giugno;

La direzione si riserva di apportare eventuali **modifiche ai planning**. Nella **medesima giornata non è possibile prenotare 2 ore consecutive della stessa lezione**. Per richieste e chiarimenti, rivolgersi in segreteria od inviare una e-mail a: [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it)



# FITNESS TERRA

## DESCRIZIONE CORSI

### **CIRCUITO FUNZIONALE**

Circuito di tonificazione dove si alternano attività a corpo libero ed attrezzi (step, manubri) che intensificano il carico funzionale.

### **FIT BOXE**

Lezioni ad alto impatto cardio in cui si alternano sequenze di calci e pugni al sacco in un mix esplosivo.

### **WALKING**

Allenamento cardio in cui si cammina a tempo di musica su un tapis roulant attivando tutti i muscoli.

### **MINI CLASS**

Circuito in piccoli gruppi in cui l'istruttore segue singolarmente gli allievi per migliorare l'esecuzione degli esercizi.

### **STEP & TONE**

Tonifica con utilizzo di step manubri o elastici. Adatta a chi vuole combinare cardio e tonificazione.

### **TRX**

Sviluppa in contemporanea: forza, equilibrio, flessibilità e stabilità del core.

### **GAG**

Alta tonificazione di gambe, glutei e addominali, con e senza attrezzi: (step, cavigliere)

### **PILATES**

Attività altamente tonificante per il "core" (addominali centrali anteriori e posteriori del corpo). Basso impatto cardiovascolare, si punta su: allineamento posturale, equilibrio, respirazione.

### **PILATES XTEMPO**

Pilates dinamico, con contaminazione di discipline olistiche quali Yoga e ginnastica posturale, abbinata al ritmo variabile della musica. La lezione allena contemporaneamente flessibilità, resistenza e forza.

### **POSTURAL**

Ristabilisce l'equilibrio muscolare e il miglioramento della postura per prevenire o alleviare dolori a carico di articolazioni e colonna.

### **TOTAL BODY**

Allenamento di tonificazione per tutto il corpo in cui si propongono esercizi statici, dinamici, funzionali, di forza o definizione muscolare.

### **STEP CHOREO**

Attività aerobica che migliora l'efficienza cardiovascolare, tonificando gambe e glutei.

### **YOGA VINYASA**

La postura migliora, il corpo acquista forza e la mente si calma. Consigliato seguire il corso con costanza. **Disdette entro le 19,00 del giorno prima.**

### **GROUP CYCLING**

Alto impatto cardiovascolare e in cui si lavora soprattutto con la parte bassa del corpo. I vari ritmi d'intensità e velocità sono scanditi da musica per un vero viaggio immaginario su strade di montagna e pianura.

### **PUMP E POWER PUMP**

Per potenziare i distretti della parte alta e bassa del corpo. Si utilizzano bilanciere e/o piccoli attrezzi quali step e manubri per incrementare il carico di lavoro.

### **CORE STABILITY**

Insieme di esercizi volti a migliorare la propriocezione e il tono delle strutture che compongono il core.

### **SUPREME GLUTE**

Espressione suprema (a ritmo di musica) di forza e tonicità di gambe e glutei. Allena i glutei per estetica e funzionalità quotidiana.

# PLANNING VALIDO DA MARZO 2024

## LEZIONI FITNESS ACQUA (PISCINA COPERTA)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09.00 <b>MOTRICITÀ OVER 60</b> VASCA PICCOLA	07.15 <b>ACQUA GYM/ACQUA BIKE</b> A ROTAZIONE SETTIMANALE	09.00 <b>MOTRICITÀ OVER 60</b> VASCA PICCOLA		07.15 <b>ACQUA GYM/ACQUA BIKE</b> A ROTAZIONE SETTIMANALE		
	09.40 <b>ACQUA BIKE</b>		09.40 <b>ACQUA BIKE</b>	09.40 <b>ACQUA BIKE</b>		
	10.30 <b>ACQUA GYM DOLCE</b>	10.30 <b>ACQUA GYM DOLCE</b>	10.30 <b>ACQUA GYM DOLCE</b>	10.30 <b>ACQUA GYM DOLCE</b>	10.30 e 11.15 <b>ACQUA GYM</b>	10.30 <b>ACQUA MIX</b>
12.45 e 13.35 <b>ACQUA MIX</b>	12.45 <b>ACQUA BIKE</b>	12.45 e 13.35 <b>ACQUA MIX</b>	12.45 <b>ACQUA TREKKING</b>	12.45 e 13.35 <b>ACQUA BIKE</b>		
	17.00 <b>ACQUA GYM</b>		17.00 <b>ACQUA GYM</b>	17.10 <b>ACQUA BIKE</b>		
17.50 <b>ACQUA STEP</b>	17.50 <b>GESTANTI</b>	17.50 <b>ACQUA BIKE</b>		18.00 <b>ACQUA BIKE</b>		
18.45 <b>ACQUA BIKE</b> 18.45 <b>DEEP WATER</b>	18.40 e 20.20 <b>ACQUA MIX</b>	18.45 <b>ACQUA TREKKING</b>	18.40 e 20.20 <b>ACQUA MIX</b>	18.50 <b>ACQUA BIKE</b>		
19.35 <b>ACQUA BIKE</b>	19.30 <b>ACQUA GYM</b>	19.30 <b>ACQUA TREKKING</b>	19.30 <b>ACQUA GYM</b>			

## LEZIONI FITNESS TERRA (SALA GOLD)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	10.45 <b>POSTURAL</b>	09.00 <b>PILATES</b>			10.00 <b>YOGA VINYASA</b>	
13.00 <b>POWER PUMP</b>	13.00 <b>CORE STABILITY</b>	13.00 <b>CIRCUITO FUNZIONALE</b>	13.00 <b>CORE STABILITY</b>	13.00 <b>SUPREME GLUTE</b>		
17.15 <b>MINI CLASS</b>	17.00 <b>TRX</b>	17.15 <b>MINI CLASS</b>	17.20 <b>POSTURAL</b>	17.00 <b>SUPREME GLUTE</b>		
18.30 <b>PILATES</b>	18.30 <b>GAG</b>	18.30 <b>TOTAL BODY</b>	18.30 <b>PUMP</b>	18.00 <b>PILATES XTEMPO</b>	16.00 <b>PILATES</b>	
19.30 <b>PILATES</b>	19.30 <b>STEP CHOREO</b>	19.30 <b>POSTURAL</b>	19.30 <b>GAG</b>	19.00 <b>STEP &amp; TONE</b>		

## LEZIONI FITNESS TERRA (SALA ELITE)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	13.00 <b>PILATES</b>		13.00 <b>PILATES</b>	13.00 <b>FIT BOXE</b>		
		18.30 <b>FIT BOXE</b>	18.00 <b>PILATES</b>			
19.30 <b>GROUP CYCLING</b>	19.00 <b>WALKING</b>	19.30 <b>GROUP CYCLING</b>	19.00 <b>WALKING</b>			

Planning fitness terra e fitness acqua 2023/2024. La direzione si riserva d'apportare eventuali variazioni di orari e disciplina.





GINNASTICA RITMICA

DANZA CREATIVA

DANZA JAZZ

# PALESTRA CORSI BAMBINE/I

## GINNASTICA RITMICA, DANZA CREATIVA E JAZZ

discipline che coniugano attività fisica, musica e piccoli attrezzi.



### GINNASTICA RITMICA CORSI BABY DAI 4 ANNI

gioco e avviamento alla ginnastica ritmica  
(lezioni da 50 minuti)

Lunedì: ore 16.30  
Mercoledì: ore 16.30  
Venerdì: ore 17.00



### DANZA CREATIVA CORSI BABY DAI 4 ANNI

(lezioni da 60 minuti)

Martedì: ore 16.45  
Sabato: ore 10.15



### GINNASTICA RITMICA CORSI BASE DAI 7 ANNI

avviamento alla ginnastica ritmica  
(lezioni da 50 minuti)

Lunedì: ore 17.30  
Mercoledì: ore 17.30  
Venerdì: ore 18.00



### DANZA JAZZ CORSI BASE DAI 7 ANNI

(lezioni da 60 minuti)

Martedì: ore 17.50  
Sabato: ore 11.20



## PROVE GRATUITE ED ISCRIZIONI

**PROVE CORSI GINNASTICA RITMICA:** 13-18-22-25-27-29 SETTEMBRE, secondo il calendario corsi.

**PROVE CORSI DANZA CREATIVA E JAZZ:** 23-30 SETTEMBRE, secondo il calendario corsi.

(prenotazione prove gratuite telefonicamente: 0521.776589)

**INIZIO CORSI:** 02 OTTOBRE 2023.

**PREVISTO SAGGIO DI FINE CORSO A MAGGIO**

**1° CICLO (da lun. 2/10/23 a sab. 23/12/23)**

**REISCRIZIONI:**

per chi ha già frequentato la stagione 2022/2023  
**iscrizioni e pagamenti dal 4/9/23 all'8/9/23.**

**NEO ISCRITTI:**

**iscrizioni e pagamenti dall'11/9/23.**

**SCONTO 5% sulla quota**

**per chi si iscrive al corso di nuoto.**

**2° CICLO (da lun. 8/1/24 a sab. 1/6/24)**

**REISCRIZIONI:**

per chi ha frequentato il 1° CICLO 2023  
**iscrizioni e pagamenti dall'1/12/23 al 7/12/23.**

Comunicare l'adesione dall'11 al 26 novembre 2023

**NEO ISCRITTI:**

**iscrizioni e pagamenti dal 9/12/23.**

**SCONTO 5% sulla quota**

**per chi si iscrive al corso di nuoto.**

(Priorità reinscrizioni e regolamento a pag. 7)

# INFORMAZIONI, REGOLAMENTO E MODALITÀ ISCRIZIONE CORSI BAMBINI, RAGAZZI

- 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 euro 20.00** 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:** è previsto a corso non ancora iniziato o per motivi di salute. Qualora il ritiro avvenga prima dell'inizio del corso verrà rilasciato un **buono recupero** pari all'importo pagato (esclusa la quota annuale). Il ritiro per motivo di salute è consentito esclusivamente entro le prime 3 settimane dall'inizio del corso, presentando un certificato medico e la ricevuta di pagamento; il valore del buono rilasciato escluderà oltre alla quota annuale anche le lezioni effettuate. I **buoni recupero** sono utilizzabili per l'acquisto di qualunque servizio Coopernuoto **ENTRO 12 MESI DALLA EMISSIONE**.
- **Recupero lezioni perse per motivi di salute:** presentando il certificato medico entro 10 giorni dal termine della malattia, le lezioni perse potranno essere recuperate attraverso il rilascio di un buono/voucher, con validità 12 mesi, utilizzabile per qualunque servizio (minimo di lezioni consecutive recuperabili: 2 per i corsi monosettimanali, 3 per i corsi bisettimanali dello stesso ciclo).
- 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). Possibilità di prova gratuita (con nostro istruttore e su prenotazione) per determinare il corretto inserimento nel corso.
- Se alla verifica in acqua il livello assegnato non fosse idoneo, l'iscritto verrà inserito nel gruppo adeguato, 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.

## NOTE PER LE REISCRIZIONI CORSI 0-16 ANNI (NUOTO, RITMICA E DANZA):

- Adesione con richiesta di giorni e orari preferibilmente inviando una e-mail all'indirizzo: [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it), alla **reception della segreteria** o telefonando allo **0521.776589**
- Priorità: maggior numero di iscrizioni nella stagione 2022/2023.
- 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 può avvenire in segreteria o tramite la APP MyAppy (info a pag. 8).

## AGEVOLAZIONI

- **Tre iscritti della stessa famiglia.**  
**Sconto 10%** su corsi nuoto bisettimanali, corsi a prenotazione e lezioni private.  
**Sconto 5%** sui corsi di nuoto monosettimanali.
- **Iscrizioni a più cicli con pagamento in un'unica soluzione.**  
**Sconto 10%** per 3 cicli.  
**Sconto 5%** per 2 cicli.
- **Iscritti CooperSplash 2023 - per iscrizione al 1° ciclo di corsi.**  
**Sconto 10%** per chi frequentato da 8 settimane in poi.  
**Sconto 5%** per chi ha frequentato da 4 a 7 settimane.
- **Promo GENITORI.**  
**Informazioni** in segreteria.



# NOTIZIE UTILI E SERVIZI DELL'IMPIANTO RISERVATI AI CLIENTI



Alla prima iscrizione viene rilasciato un badge magnetico valido per accedere alle vasche. Si può scegliere la forma a tessera (4.00 €) o a bracciale (9.00 €). Tali badge sono necessari anche per l'utilizzo di docce e asciugacapelli (0.30 € per ogni azionamento) e sono ricaricabili presso la reception della piscina o tramite le casse self-service presenti negli spogliatoi. Si rammenta che gli spogliatoi per la piscina scoperta hanno docce e phon gratuiti.



L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 min. prima dell'inizio della lezione. L'accesso alle vasche è consentito 5 min. prima dell'inizio della lezione. L'uscita dall'impianto deve essere effettuata non oltre 30 min. dalla fine del proprio corso.



Per effettuare l'attività nelle piscine coperte è obbligatorio l'uso di cuffia, mentre negli spogliatoi e sul piano vasca è obbligatorio l'uso delle ciabatte.



È vietato lasciare indumenti appesi negli spogliatoi e nelle cabine a rotazione. Gli indumenti smarriti, per motivi igienici, verranno tenuti non oltre una settimana dal loro ritrovamento.



Gli armadietti degli spogliatoi possono essere utilizzati chiudendoli con lucchetti propri (acquistabili anche 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 oggetti di valore e di sistemi di videosorveglianza H24 a tutela degli utenti in ottemperanza alle leggi vigenti. La società non si assume alcuna responsabilità per la sparizione d'oggetti di valore o altro.



Usare lo spogliatoio rispettando, per bambini indicativamente fino a 6 anni, il sesso dell'accompagnatore. È vietato accompagnare i bimbi iscritti ai corsi a bordo vasca.



Sono disponibili fasciatoi (per bimbi fino a 15kg) iscritti ai corsi baby. Fino a 36 mesi è obbligatorio l'uso di pannolino contenitivo.



Negli spogliatoi, nella zona docce e nei bagni è obbligatorio l'utilizzo di ciabatte o copriscarpe (in vendita presso i dispenser posti all'ingresso).




È vietato introdurre cibi e bevande su piani vasca, palestra, spogliatoi. Vietato introdurre oggetti in vetro (bottiglie, bicchieri, flaconi...) in tutto il Centro Sportivo (prato incluso). Concessi acqua ed integratori sempre senza vetro. Vietato assumere atteggiamenti indecorosi negli spogliatoi.



## 1 SCARICA MY APPY



Scarica gratuitamente l'applicazione MyAppy-User da:  
Play store (Android)   
Apple store (IOS) 

**E GESTISCI LE TUE ATTIVITÀ  
CON UN CLICK**

## 2 SCANSIONA IL QR CODE



Scansiona il QR CODE ed entra nella sezione Coopernuoto

## 3 USER E PASSWORD



Richiedi in segreteria user e password (modificala al primo accesso) e usala per accedere all'impianto



AREA BLU



AREA ESCLUSIVA



AREA ROSSA



LETTINI  
PIANO VASCA



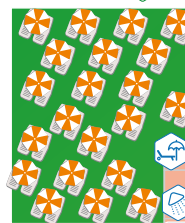
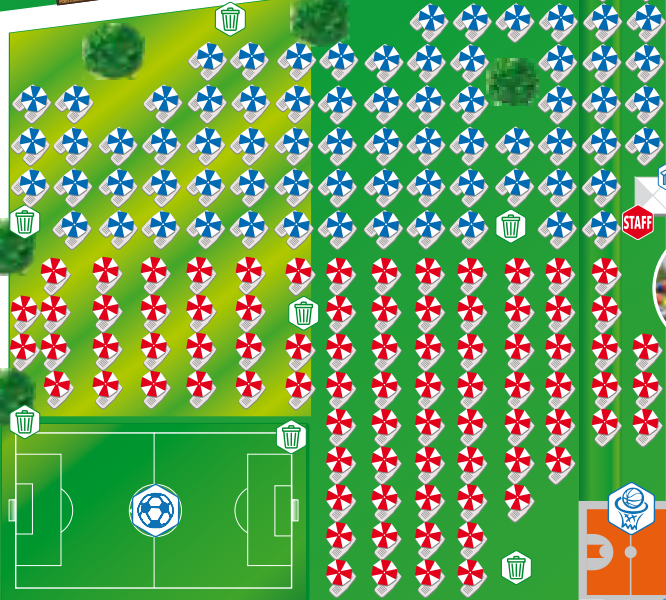
AREA GIALLA



BEACH VOLLEY



PAINTBALL



CASSE/SEGRETERIA  
INFORMAZIONI



CASSETTE DI SICUREZZA  
BAZAR



STAFF/ACCOGLIENZA CLIENTI:  
OMBRELLONI-LETTINI  
SDRAIO-SEDIE



INFERMERIA  
DAE (DEFIBRILLATORE)



DOCCE  
SERVIZI IGIENICI



BAR  
TAVOLA CALDA



CALCIO BALILLA  
PING-PONG



CAMPI CALCETTO  
BASKET



AREA GIOCHI  
CON SABBIA



SCIVOLI E TOBOGA



SPOGLIATOI  
ARMADIETTI



DEPOSITO:  
LETTINI-SDRAIO-SEDIE



RISERVATO AI DISABILI



FASCIATOI



CESTINI RACCOLTA  
DIFFERENZIATA



WI-FI FREE



TORRI ASSISTENTI  
BAGNANTI



PUNTO GIUBBONI  
SALVATAGGIO



PARCHEGGIO RISERVATO  
AI DISABILI



AREE FITNESS TERRA  
AREE FITNESS ACQUA



AREE PALESTRA CARDIO



AREE PALESTRA PESI



IDROMASSAGGIO  
E VASCA RELAX



SPAZIO  
NON NUOTATORI



**CORSIE PER NUOTO  
(50MT)**



**BEACH VOLLEY  
TENNIS/SOCCER**



**CENTRO ESTIVO**



**CENTRO  
KINESIOLOGICO**



**PAINTBALL**



**SALE ATTREZZATE  
PER COMPLEANNI**

### VASCHE IMPIANTO SCOPERTO



**PISCINA GRANDE (PROF. 130 > 180 CM)  
NUOTO 5 CORSIE E TOBOGA-  
DIMENSIONI: 50X21 MT**



**PISCINA BAMBINI (PROF. 100 CM)  
-SCIVOLI E CIAMBELLONI-  
DIMENSIONI: 12X12 MT**



**EFFETTO SPIAGGIA (PROF. 0 > 60 CM)  
-IDROMASSAGGIO E FUNGO-  
DIMENSIONI: 10X10 MT**



### VASCHE IMPIANTO COPERTO



**PISCINA GRANDE (PROF. 120 > 190 CM)  
-NUOTO 8 CORSIE +GONFIABILI DOMENICA-  
DIMENSIONI: 25X16 MT**



**PISCINA MEDIA (PROF. 80 > 90 CM)  
-NUOTO SCIVOLI E GIOCHI-  
PISCINA 16X6 MT CON SCIVOLO**



**IDROMASSAGGIO CON ACQUA A 31°**



**PORTAMI  
SEMPRE CON TE**

# APERTURE PISCINE/PALESTRA

**Orari di apertura al pubblico** (con servizio di segreteria)

Dall'8 Gennaio all'8 Giugno 2024

## PISCINE (NUOTO LIBERO)

**COOPER  
NUOTO**

Lun	06.30/17.45-20.30/22.00
Mar	06.30/17.45
Mer	06.30/17.45-20.30/22.00
Gio	09.00/17.45
Ven	06.30/17.45-19.30/21.00
<b>Sab</b>	<b>08.30/19.00</b>
<b>Dom</b>	<b>08.30/12.30-15.30/18.30</b>

**Domenica pomeriggio gonfiabili in acqua oltre al nuoto libero**

## PALESTRA

**PALESTRA**

**NEWCLUB  
ELITE**

Lun	06.30/21.30
Mar	09.00/21.30
Mer	06.30/21.30
Gio	09.00/21.30
Ven	09.00/20.30
<b>Sab</b>	<b>09.30/17.30</b>
<b>Dom</b>	<b>09.30/12.30</b>

**Personal trainer sempre presente in sala**

MAX-FUN (ADV) - V.6

- La cassa chiude 30 min. prima del termine di apertura al pubblico
- L'apertura al pubblico delle vasche è effettuata in concomitanza con altre attività e corsi
- La vasca piccola non è disponibile al Sabato mattina e in alcuni orari pomeridiani per corsi di nuoto
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile negli orari di apertura al nuoto libero
- Dal 9 giugno, gli orari di apertura e chiusura impianto seguiranno la regolare programmazione estiva

## Aperture Speciali

(1/4/24 - 25/4/24 - 2/6/24)

Dettagli su giorni ed orari visibili sul sito: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

## Chiusure Impianto

(31/3/24 - 1/5/24)

POWERED BY  
**AQUARAPID**



### Punto Shop

allestito presso il nostro impianto, dove è possibile vedere, provare e acquistare i prodotti AQUARAPID



COOPERNUOTO PARMA

Via Luigi Anedda, 23 - 43122 (PR)

T. 0521.776589 - [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) - [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)



Coopernuoto Parma

YouTube



coopernuoto\_parma



CARPI | CORREGGIO | MIRANDOLA | NOVELLARA | PARMA | SOLIERA