

# PISCINE E PALESTRE A PARMA ATTIVITÀ 2024/2025

CARPI | CORREGGIO | MIRANDOLA | NOVELLARA | PARMA | SOLIERA



PH: PIXABAY



PH: FREEPIK



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

## Obiettivi dei livelli della scuola nuoto:

| Livello  | Obiettivo del corso   | Livello  | Obiettivo del corso  |
|--|---|--|--|
| <br>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>                                | <br>pinguino    | <p>Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana</p>   |
| <br>conchiglia    | <p>Tranquillità psicofisica in acqua</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Immersione totale del corpo</li> <li>•Galleggiamento prono e supino</li> <li>•Principi di educazione respiratoria</li> </ul>                             | <br>cavalluccio | <p>Perfezionamento stile libero e dorso</p> <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>           |
| <br>corallo       | <p>Tranquillità psicofisica e galleggiamento prono e supino in acqua alta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Scivolamenti con e senza battuta di gambe</li> <li>•Corretti atti respiratori</li> <li>•Tuffi a pannello</li> </ul> | <br>delfino     | <p>Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso</p> <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> |
| <br>granchio      | <p>Autonomia subacquea in acqua alta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale</li> </ul>  | <br>squalo      | <p>Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi, finalizzati a un condizionamento organico e a un perfezionamento tecnico</p>   |

# CORSI BAMBINI/E RAGAZZI/E 0/16 ANNI



## 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 |
| Venerdì:   | ore 10.30         |
| Sabato:    | ore 08.45 / 10.15 |

### 13/24 Mesi

|          |           |
|----------|-----------|
| Martedì: | ore 18.40 |
| Giovedì: | ore 16.10 |
| Venerdì: | ore 16.10 |
| Sabato:  | ore 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 |

### GRUPPI JUNIOR 12/16 ANNI:

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

### SWIM PASSION

- CORSO GESTANTI
- LEZIONI PRIVATE
- AGONISTICA E MASTER

INFO: segreteria - parma@coopernuoto.it - 0521.776589

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE CORSI NUOTO 0/3 e 4/16 ANNI STAGIONE 24/25

**1° CICLO (da lun. 9/9/24 a lun. 23/12/24)**  
**REISCRIZIONI (pagamenti dal 26/8/24 al 2/9/24)**  
 per chi ha frequentato almeno un corso nel 23/24.  
 ► **COMUNICARE ADESIONE DALL'1 AL 18/8/24**  
**Iscrizioni da mar. 3/9/24** per tutti i neo iscritti.

**2° CICLO (da mar. 7/1/25 a lun. 31/3/25)**  
**REISCRIZIONI (pagamenti dal 14/12/24 al 20/12/24)**  
 per chi ha frequentato il corso set./dic. 2024.  
 ► **COMUNICARE ADESIONE DAL 23/11/24 ALL'8/12/24**  
**Iscrizioni da sab. 21/12/24** per tutti i neo iscritti.

**3° CICLO (da mar. 1/4/25 a sab. 7/6/25)**  
**REISCRIZIONI (pagamenti dal 15/3/25 al 21/3/25)**  
 per chi ha frequentato il corso gen./mar. 2025.  
 ► **COMUNICARE L'ADESIONE DAL 22/2/25 AL 9/3/25**  
**Iscrizioni da sab. 22/3/25** per tutti i neo iscritti.

**4° CICLO (da lun. 9/6/25 a ven. 5/9/25)**  
**CORSI ESTIVI A SCALARE** in vasca scoperta.  
**Iscrizioni dal 24/5/25** per tutti.

(Priorità reiscrizioni e regolamento a pag. 7)

## Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

| Livello | Obiettivo del corso | Livello | Obiettivo del corso |
|---------|---------------------|---------|---------------------|
|---------|---------------------|---------|---------------------|

GRUPPO  
**E**

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.

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, 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 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 disdette 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 disdette 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 di iscrizione annuale dovrà essere pagata alla prima iscrizione (validità 12 mesi).
- Regolamento a pagine 3 e 4.

### GRUPPO E

Lun: ore 10.30/19.30  
Mar: ore 20.20  
Mer: ore 19.30  
Gio: ore 20.20  
Ven: ore 09.00

### GRUPPO D

Lun: ore 09.45/20.20  
Mar: ore 18.40/19.30  
Mer: ore 11.15/20.20  
Gio: ore 18.40/19.30  
Ven: ore 09.45  
Sab: ore 17.20

### GRUPPO C

Lun: ore 19.30  
Mar: ore 19.30/20.20  
Mer: ore 18.40/19.30  
Gio: ore 19.30/20.20  
Ven: ore 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 30/9/24 al 28/5/25

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

**SEMPRE AGGIORNATI SUL SITO**





## 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 disdette 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: 2/4/10 mesi. Oltre le 3 assenze mensili (prenotate e non disdette 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

## DURATA, FREQUENZA E ABBONAMENTI AI CORSI DI FITNESS ACQUA 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.
- Quota di iscrizione annuale a parte.

**GIORNI, ORARI E CORSI  
FITNESS TERRA  
E FITNESS ACQUA  
SEMPRE AGGIORNATI  
SUL NOSTRO SITO.  
PORTA IL "QR CODE"  
SEMPRE CON TE**



## 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 che agisce sul sistema cardiovascolare e supporta schiena e articolazioni per il benessere psicofisico delle future mamme.

### CROSS GYM

allenamento a circuito stile cross fit dove si alternano esercizi in acqua e a terra.

### ACQUA MIX

Lezioni in cui esercizi in acqua alta e bassa si alternano per un lavoro altamente allenante.

### MOTRICITÀ OVER 60

**(DAL 30/9/24 al 28/5/25)**  
Lezione in vasca piccola in cui sono proposti esercizi semplici per il benessere psicofisico in acqua. **IN PROMO**

(...precede nella pagina *Fitness Acqua*).  
**Prenotazione corsi (con abbonamento attivo) tramite l'App MyAppy a partire dal 14 agosto 2024 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 31 marzo;
- il **14 marzo** per lezioni fino al 07 giugno;
- il **14 maggio** per lezioni fino al 05 settembre;

#### **Numero di corsi prenotabili a settimana:**

- abbonam. **GOLD ELITE max 5 lezioni**
- abbonam. **PLATINUM ELITE max 7 lezioni**

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.

### **STEP CHOREO**

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

### **GAG**

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

### **PILATES PILATES CIRCUIT**

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

### **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.

### **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.

### **BOXE**

Alleni corpo e mente migliorando la forma fisica, la resistenza, i muscoli, la coordinazione e la gestione dello stress.

### **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.

### **SUPREME GLUTE**

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

### **CORE STABILITY**

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

### **PILATES XTEMPO**

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

# PLANNING VALIDO STAGIONE 2024/2025

\*in vigore dal 9/9/24

## LEZIONI FITNESS ACQUA (PISCINA COPERTA)

| LUNEDÌ   | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ  | VENERDÌ  | SABATO                    | DOMENICA                  |
|--|--|--|--|--|---------------------------|---------------------------|
| 09.00<br><b>MOTRICITÀ</b><br>VASCA PICCOLA               | 07.15<br><b>ACQUA GYM</b><br><b>ACQUA BIKE</b><br>(ATTIVITÀ ALTERNATE) | 09.00<br><b>MOTRICITÀ</b><br>VASCA PICCOLA             |  | 07.15<br><b>ACQUA GYM</b><br><b>ACQUA BIKE</b><br>(ATTIVITÀ ALTERNATE) |                           |                           |
|  | 09.40<br><b>ACQUA BIKE</b>   |  | 09.40<br><b>ACQUA BIKE</b>                             | 09.40<br><b>ACQUA TREKKING</b>   |                           |                           |
|  | 10.30<br><b>ACQUA GYM</b><br><b>DOLCE</b>                              | 10.30<br><b>ACQUA GYM</b><br><b>DOLCE</b>              | 10.30<br><b>ACQUA GYM</b><br><b>DOLCE</b>              | 10.30<br><b>ACQUA GYM</b><br><b>DOLCE</b>                              | 10.30<br><b>ACQUA GYM</b> | 10.30<br><b>ACQUA MIX</b> |
| 12.45<br><b>ACQUA MIX</b><br>13.35<br><b>ACQUA MIX</b>   | 12.45<br><b>ACQUA BIKE</b>   | 12.45<br><b>ACQUA MIX</b><br>13.35<br><b>ACQUA MIX</b> | 12.45<br><b>ACQUA TREKKING</b>                         | 12.45<br><b>ACQUA STEP</b><br>13.35<br><b>ACQUA BIKE</b>               | 11.15<br><b>ACQUA GYM</b> |                           |
|  | 17.00<br><b>ACQUA GYM</b>  |  | 17.00<br><b>ACQUA GYM</b>                              | 17.00<br><b>ACQUA BIKE</b>   |                           |                           |
| 17.50<br><b>ACQUA STEP</b>                               | 17.50<br><b>GESTANTI</b>   | 17.50<br><b>ACQUA BIKE</b>                             | 18.40<br><b>ACQUA MIX</b>                              | 18.00<br><b>ACQUA BIKE</b>   |                           |                           |
| 18.45<br><b>ACQUA BIKE</b><br>18.45<br><b>DEEP WATER</b> | 18.40<br><b>ACQUA MIX</b>  | 18.45<br><b>ACQUA TREKKING</b>                         | 19.30<br><b>ACQUA GYM</b><br>19.30<br><b>CROSS GYM</b> | 18.50<br><b>ACQUA BIKE</b>   |                           |                           |
| 19.35<br><b>ACQUA BIKE</b>                               | 19.30<br><b>ACQUA GYM</b>  | 19.30<br><b>ACQUA TREKKING</b>                         | 20.20<br><b>ACQUA MIX</b>                              |  |                           |                           |

## LEZIONI FITNESS TERRA (SALA GOLD)

| LUNEDÌ  | MARTEDÌ                        | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ                        | VENERDÌ                         | SABATO                       | DOMENICA |
|---|--------------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------|
|   | 10.45<br><b>POSTURAL</b>       | 09.00<br><b>PILATES CIRCUIT</b>                        |                                |                                 | 10.00<br><b>YOGA VINYASA</b> |          |
| 13.00<br><b>POWER PUMP</b>                            | 13.00<br><b>CORE STABILITY</b> | 13.00<br><b>CIRCUITO</b><br><b>FUNZIONALE</b>          | 13.00<br><b>CORE STABILITY</b> | 13.00<br><b>SUPREME GLUTE</b>   |                              |          |
| 17.15<br><b>PUMP</b>                                  | 17.00<br><b>SUPREME GLUTE</b>  | 17.30<br><b>POSTURAL</b>                               | 17.00<br><b>MINI CLASS</b>     | 17.00<br><b>SUPREME GLUTE</b>   |                              |          |
| 18.30<br><b>PILATES</b>                               | 18.30<br><b>GAG</b>            | 18.30<br><b>TOTAL BODY</b>                             | 18.30<br><b>PUMP</b>           | 18.00<br><b>PILATES XTEMPO</b>  | 16.00<br><b>PILATES</b>      |          |
| 19.30<br><b>PILATES</b><br>20.30<br><b>MINI CLASS</b> | 19.30<br><b>STEP CHOREO</b>    | 19.30<br><b>POSTURAL</b><br>20.30<br><b>MINI CLASS</b> | 19.30<br><b>GAG</b>            | 19.00<br><b>STEP &amp; TONE</b> |                              |          |

## LEZIONI FITNESS TERRA (SALA ELITE)

| LUNEDÌ                        | MARTEDÌ                 | MERCOLEDÌ                     | GIOVEDÌ                 | VENERDÌ   | SABATO | DOMENICA |
|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|--------|----------|
|                               | 13.00<br><b>PILATES</b> |                               | 13.00<br><b>PILATES</b> | 13.00<br><b>WALKING</b> (alternato)<br><b>GROUP CYCLING</b> |        |          |
| 18.30<br><b>FIT BOXE</b>      |                         | 18.30<br><b>GROUP CYCLING</b> | 18.30<br><b>PILATES</b> |   |        |          |
| 19.30<br><b>GROUP CYCLING</b> | 19.00<br><b>WALKING</b> | 19.30<br><b>FIT BOXE</b>      | 19.30<br><b>WALKING</b> |   |        |          |
| 20.30<br><b>BOXE**</b>        |                         | 20.30<br><b>BOXE**</b>        |                         |   |        |          |

Possibili variazioni di disciplina ed orario durante la stagione  
**SEMPRE AGGIORNATI**  
**SUL SITO**



\*\*Attività fuori abbonamento.

\*Planning fitness terra e fitness acqua 2024/2025. La direzione si riserva d'apportare eventuali variazioni di orari e disciplina.

# GINNASTICA RITMICA DANZA CREATIVA VIDEO DANCE DANZA JAZZ BOXE

## 3/16 ANNI MOVE & GROOVE

**DISCIPLINE DINAMICHE E COINVOLGENTI  
CHE CONIUGANO ATTIVITÀ FISICA, MUSICA, ATTREZZI...**



### GINNASTICA RITMICA CORSI BABY (4/6 ANNI)

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

Mercoledì: ore 16.30  
Venerdì: ore 17.00



### GINNASTICA RITMICA CORSI BASE (7/11 ANNI)

avviamento alla ginnastica ritmica  
(lezioni da 50 minuti)

Lunedì: ore 17.30  
Mercoledì: ore 17.30



### GINNASTICA RITMICA CORSI ADVANCED (7/11 ANNI)

(lezioni da 90 minuti)

Venerdì: ore 18.00



### DANZA CREATIVA CORSI BABY 3/5 ANNI

(lezioni da 60 minuti)

Sabato: ore 11.00



### DANZA JAZZ CORSI BASE 6/10 ANNI

(lezioni da 60 minuti)

Sabato: ore 12.00



### VIDEO DANCE CORSI BASE 11/13 ANNI

(lezioni da 60 minuti)

Sabato: ore 10.00



### BOXE DAI 10 ANNI

(lezioni da 60 minuti)

Martedì: ore 17.45  
Giovedì: ore 17.20

Possibili variazioni  
durante la stagione  
SEMPRE AGGIORNATE  
SUL SITO



## PROVE GRATUITE ED ISCRIZIONI CORSI

**PROVE CORSI:** DAL 16 AL 29 SETTEMBRE

(informazioni in segreteria, telefonando allo 0521.776589, o scrivendo a [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it))

**INIZIO CORSI:** 30 SETTEMBRE 2024. **ISCRIZIONE CORSI:**

**1° CICLO (da lun. 30/9/24 a sab. 21/12/24)**

#### REISCRIZIONI:

per chi ha già frequentato la stagione 23/24

**iscrizioni e pagamenti dal 2/9/24 al 7/9/24.**

#### NEO ISCRITTI:

**iscrizioni e pagamenti dal 9/9/24.**

**SCONTO 5% sulla quota**

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

**2° CICLO (da mar. 7/1/25 a sab. 31/5/25)**

#### REISCRIZIONI:

per chi ha frequentato il 1° CICLO 2024

**iscrizioni e pagamenti dall' 1/12/24 al 7/12/24**

#### NEO ISCRITTI:

**iscrizioni e pagamenti dal 9/12/24.**

**SCONTO 5% sulla quota**

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

**PREVISTO SAGGIO DI FINE CORSO A MAGGIO**

**(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 d'iscrizione annuale** dovrà essere pagata alla prima iscrizione (validità 365 giorni).
- **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:

- 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 2023/2024.
- 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 bisettimanali, corsi a prenotazione e lezioni private.  
**Sconto 5%** sui corsi monosettimanali.
- **Iscrizioni a più cicli con pagamento in un'unica soluzione.**  
**Sconto 10%** per 3 cicli.  
**Sconto 5%** per 2 cicli.
- **Iscritti CooperSplash 2024 - 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 per accedere all'impianto sportivo. Si può scegliere tra tessera (4.00 €) o bracciale (9.00 €). Tali badge sono necessari anche per l'utilizzo di docce ed 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 10 min. prima dell'inizio del corso/sessione allenamento, mentre alle vasche/sale fitness è consentito 5 min. prima dell'inizio della lezione. L'uscita dall'impianto sportivo deve essere effettuata non oltre 30 min. dalla fine del proprio corso/sessione di allenamento.



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



L'accesso a palestra e sale fitness è consentito solo con scarpe adatte, pulite ed un abbigliamento consono al tipo di attività da svolgere.



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 sportivo è dotato di: apposite cassette di sicurezza per oggetti di valore e di sistemi di videosorveglianza H24 a tutela degli utenti ed 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 7 anni, il sesso dell'accompagnatore. È vietato accompagnare i bimbi iscritti ai corsi fino a bordo vasca.



Sono disponibili fasciatoi (per bimbi fino a 15kg) iscritti ai corsi baby. Fino a 36 mesi è obbligatorio l'uso di costume 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 l'impianto sportivo (prato incluso). Concessi acqua ed integratori sempre senza vetro. Vietato assumere atteggiamenti indecorosi e molesti.



## 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

PRENOTABILI ANCHE TRAMITE APP

- AREA GIALLA
- AREA ROSSA
- AREA BLU
- AREA ESCLUSIVA
- LETTINI PIANO VASCA



MAX-FUN (ADV)

- CASSE/SEGRETERIA INFORMAZIONI
- CASSETTE DI SICUREZZA BAZAR
- STAFF/ACCOGLIENZA CLIENTI: OMBRELLONI-LETTINI SDRAIO-SEDIE
- INFERMERIA DAE (DEFIBRILLATORE)
- DOCCIE 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 GIUBBINI 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
- PARCHEGGIO UTENTI BICI/MOTO E AUTO
- USCITA EMERGENZA

- 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 SEGRETERIA

Lun/Ven 09.00/20.00-Sab 09.00/18.00-Dom 09.00/12.00 e 15.30/18.00

## Orari apertura al pubblico

(in vigore dal 9/9/24 al 7/6/25)

### PISCINE (NUOTO LIBERO)



|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| 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



|            |                    |
|------------|--------------------|
| Lun        | 06.30/21.30        |
| Mar        | 09.00/21.30        |
| Mer        | 06.30/21.30        |
| Gio        | 09.00/21.30        |
| Ven        | 09.00/21.00        |
| <b>Sab</b> | <b>09.30/17.30</b> |
| <b>Dom</b> | <b>09.30/12.30</b> |

**Personal trainer sempre presente in sala**

- 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
- Lasciare gli spogliatoi entro 30 min. dopo la propria attività per permettere il regolare flusso utenti
- Dall' 8 giugno, gli orari di apertura e chiusura impianto seguiranno la regolare programmazione estiva

## Aperture Speciali

(1/11/24 - 8/12/24 - DAL 26/12/24 AL 6/1/25 - 21/4/24 - 25/4/24 - 2/6/25)

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

## Chiusure Impianto

(25/12/24 - 1/1/25 - 20/4/25 - 1/5/25)

Eventuali ulteriori chiusure per eventi sportivi sempre aggiornate sul sito: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

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