



PISCINE DI CORREGGIO

ATTIVITÀ 2018-19



AREA BENESSERE

con vasche idromassaggio
acqua 34° e bagno turco

tel. 0522.69.14.18

www.coopernuoto.it

CORSI BAMBINI E RAGAZZI



BABY DA 0 A 4 ANNI (NON COMPIUTI)

Con genitore in acqua - Turni da **45 minuti**

3/12 Mesi
(Turni da **40 minuti**)

Venerdì ore 11.00
Sabato ore 9.35
Domenica ore 9.35

Sabato e/o ore 10.15
Domenica

18/36 Mesi
Lunedì ore 18.50

25/48 Mesi
Venerdì ore 18.50
Sabato e/o ore 11.00
Domenica

13/24 Mesi



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**

Da Lunedì a Venerdì ore 18.00
Martedì e Giovedì ore 18.50
Sabato ore 11.45
Domenica ore 11.45



DA 4 A 16 ANNI




Turni da **50 minuti**

Possibilità di frequenza:

- **Monosettimanale**
- **Bisetttimanale** (tariffa scontata)
- **Trisetttimanale** (tariffa ulteriormente scontata)

Dal Lunedì al Venerdì
ore 16.20 / 17.10 / 18.00 / 18.50
Mercoledì solo vasca piccola
ore 15.30

Obiettivi dei livelli della scuola nuoto:

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
 conchiglia	Tranquillità psicofisica in acqua - Immersione totale del corpo - Galleggiamento prono e supino - Principi di educazione respiratoria	 cavalluccio	Perfezionamento di stile libero e dorso - Apprendimento in modo soddisfacente della nuotata completa a rana - Incremento dei metri nuotati - Tuffi e virate
 corallo	Tranquillità psicofisica e galleggiamento prono e supino - in acqua alta - Scivolamenti con e senza battuta di gambe - Corretti atti respiratori - Tuffi a pennello	 delfino	Affinamento del gesto tecnico a stile libero e dorso - Perfezionamento della nuotata a rana - Apprendimento della nuotata a delfino - Incremento dei metri nuotati
 granchio	Autonomia subacquea in acqua alta - Impostazione di gestualità elementari a stile libero e dorso, con respirazione globale	 squalo	Allenamenti ponderati, di entità proporzionata all'età e al livello degli allievi, finalizzati a un condizionamento organico e a un perfezionamento tecnico
 pinguino	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate complete a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana		



**C.S.I.
NUOTO
CORREGGIO**

CORSI ADULTI

Livelli ed obiettivi didattici dei corsi adulti

Livello	Obiettivo del corso	Livello	Obiettivo del corso
 GRUPPO E	Raggiungimento di una certa tranquillità psico-fisica Galleggiamento prono e supino Scivolamenti con battuta di gambe Principi di educazione respiratoria Benessere e autonomia in acqua alta	 GRUPPO B	Perfezionamento dello stile rana Impostazione dello stile delfino Incremento dei metri nuotati Perfezionamento di tuffi e virate
 GRUPPO D	Apprendimento in modo soddisfacente delle nuotate a stile libero e dorso e del colpo di gambe a rana	 GRUPPO A	Perfezionamento dello stile delfino Cura della correttezza dei gesti tecnici Impostazione di altri tipi di nuotate Prime forme elementari di allenamento
 GRUPPO C	Perfezionamento delle nuotate a stile libero e dorso Apprendimento in modo soddisfacente dello stile rana Incremento dei metri nuotati Approccio a tuffi e virate	 GRUPPO A MASTER	Condizionamento organico attraverso sedute di allenamenti evoluti

Possibilità di frequenza:

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

Turni mattutini o pomeridiani da 50 minuti

Martedì e Giovedì ore 9.30 / 10.20 / 14.40 / 15.30
Lunedì e Venerdì ore 15.30

Turni serali da 50 minuti

Lunedì ore 19.40
Mercoledì ore 19.40
Martedì e Giovedì ore 19.40 / 20.30 / 21.20
Venerdì ore 19.40

Frequenza bisettimanale consigliata

Martedì / Giovedì
(stesso gruppo / stesso istruttore)



**C.S.I.
NUOTO
CORREGGIO**

FITNESS IN ACQUA

Modalità (CORSI A PRENOTAZIONE):

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento da 8 /15 /24 /60 lezioni o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline e valido negli impianti di Carpi, Correggio, Novellara e Mirandola.

Per l'Acqua Gym Dolce e Acquantalgica è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffe agevolate

- Validità un anno
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 6 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 partecipanti

ANTALGICA

(Posturale di gruppo)

Ginnastica attiva di mantenimento o rieducazione motoria posturale per la prevenzione e la cura dei dolori vertebrali e degli arti inferiori e superiori sfruttando il galleggiante e stimolando muscoli solitamente inutilizzati. **TARIFFE PROMOZIONALI**

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

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

WATER TREKKING

(Tapis roulant)

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

ACQUA BIKE

(Bicicletta)

Pedalarci in acqua..... rassodando gambe e glutei, tonificando braccia e addome, irrobustendo cuore e polmoni

ACQUA FIT

Allenamento globale

che scolpisce il corpo e migliora la resistenza. Esercizi multiarticolari e multidirezionali cambieranno l'elasticità del corpo, miglioreranno il bilanciamento corporeo. Lavoro alternato con pause di recupero attivo

NOVITÀ

ACQUA WALKING

(Tapis Roulant e Gym)

Andature allenanti eseguite su tapis roulant e a corpo libero per tonificare gambe e glutei, con benefici cardiovascolari

FIT BOXE

Un intreccio di aerobica, arti marziali e fitness. Disciplina che aiuta a consumare calorie a ritmo di musica

MIX

Metà lezione si svolge in acqua e metà a bordo vasca con esercizi mirati per braccia, addome e glutei. Unisce i benefici dell'acqua ad esercizi a secco.



Lezioni da **45 minuti**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Ore 09.30			ANTALGICA		ANTALGICA		
Ore 10.15			GYM DOLCE		GYM DOLCE		
Ore 10.20							ACQUA BIKE
Ore 10.45						ACQUA GYM	
Ore 11.05	ACQUA GYM	GYM DOLCE		GYM DOLCE			
Ore 11.15							ACQUA GYM
Ore 11.45						WATER TREKKING	
Ore 12.45	WATER TREKKING	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA FIT	ACQUA GYM		
Ore 13.45			WATER TREKKING		FIT BOXE		
Ore 14.40		ACQUA GYM (GAG)*		ACQUA GYM (GAG)*			
Ore 18.50	ANTALGICA				ACQUA GYM (TONIC)		
Ore 19.45	ACQUA WALKING	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA GYM ACQUA BIKE FIT BOXE	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA FIT		
Ore 20.30		ACQUA GYM (GAG)		ACQUA GYM (GAG)			

Le attività si svolgono in vasca con profondità **160 cm**

* Attività svolte in vasca profondità **80 cm**



ALTRE ATTIVITÀ



AGONISTICA

- Per tutte le categorie e le età si pone come obiettivo la formazione dell'individuo da un punto di vista psicologico, intellettuale, sociale e motorio.

GESTANTI

- Attività a prenotazione
- Abbonamenti da 6/12/24 lezioni
- Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 14.40

DIVERSAMENTE ABILI

Orari da concordare

- Progetto creato per un'attività rivolta ad utenti con particolari problemi che si discosta notevolmente dal normale insegnamento della scuola nuoto

LEZIONI PRIVATE

Sabato pomeriggio e altri giorni e orari da concordare

- Per bambini, ragazzi e adulti.

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

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



**C.S.I.
NUOTO
CORREGGIO**

CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

1° ciclo : dal 10 Settembre al 23 Dicembre 2018

Reiscrizioni : per chi ha frequentato almeno un corso nella stagione sportiva 2017/2018
Comunicare l'adesione **da Lunedì 23 Luglio a Domenica 19 Agosto**
Pagamento **da Sabato 25 Agosto a Venerdì 31 Agosto**

NUOVE Iscrizioni : **da Sabato 1 Settembre**

2° ciclo : dal 7 Gennaio al 31 Marzo 2019

Reiscrizioni : per chi ha frequentato il corso Settembre / Dicembre 2018
Comunicare l'adesione **da Sabato 17 Novembre a Domenica 2 Dicembre**
Pagamento da Venerdì 7 a Venerdì 14 Dicembre

NUOVE Iscrizioni : **da Sabato 15 Dicembre**

3° ciclo : dall'1 Aprile al 9 Giugno 2019

Reiscrizioni : per chi ha frequentato il corso Gennaio / Marzo 2019
Comunicare l'adesione **da Sabato 23 Febbraio a Domenica 10 Marzo**
Pagamento da Sabato 16 a Venerdì 22 Marzo

NUOVE Iscrizioni : **da Sabato 23 Marzo**

NOTE :

- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail (correggio@coopernuoto.it), in **segreteria** o telefonando (**0522.691418**)
- 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
- **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. La quota d'iscrizione verrà rimborsata 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

- **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 corso) 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



**C.S.I.
NUOTO
CORREGGIO**

ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO (dal 08/09/18)

Lunedì	dalle 10.00 alle 17.10 - dalle 20.30 alle 22.00
Martedì e Giovedì	dalle 9.30 alle 17.10
Mercoledì e Venerdì	dalle 9.30 alle 17.10 - dalle 20.30 alle 22.00
Sabato	dalle 9.30 alle 13.00 - dalle 15.30 alle 19.30
Domenica	dalle 9.30 alle 13.00

- La cassa chiude 15 minuti prima della fine di ogni fascia oraria
- L'apertura è effettuata in concomitanza con altre attività
- La vasca piccola non è disponibile al Sabato mattina e alla Domenica mattina
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile
- Verificare in cassa le effettive disponibilità di spazi e corsie
- Gli abbonamenti intero e ridotto sono validi tutti i giorni, in tutti gli orari e sono utilizzabili negli impianti di Correggio, Carpi e Novellara

Orari di segreteria (dal 08/09/18)

Lunedì	dalle 10.00 alle 19.30
Martedì e Giovedì	dalle 9.30 alle 20.30
Mercoledì e Venerdì	dalle 9.30 alle 19.30
Sabato	dalle 9.30 alle 12.30 - dalle 15.30 alle 19.00
Domenica	dalle 9.30 alle 12.30

Sponsor:

POWERED BY
AQUARAPID 



dal 1888

**FARMACIA
ZUCCARDI MERLI
Dott. UBERTINO**

Corso Mazzini, n°11 - Correggio (RE)
Tel 0522 692436 - Fax 0522.642786 • www.farmaciazuccardi.it
Email: info@farmaciazuccardi.it

Via Terrachini 1
42015 Correggio RE
Tel / 0522.691418

correggio@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

Parma Moletolo - Novellara (Re) - Carpi (Mo) - Colorno (Pr) - Mirandola (Mo)

