



Comune di
Novellara

PISCINE DI NOVELLARA

ATTIVITÀ 2018-19



AREA BENESSERE

con vasche idromassaggio
acqua 34° e bagno turco

tel. 0522.66.29.00

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**)

Mercoledì ore 11.20

Sabato ore 10.30

13/24 Mesi

Lunedì ore 18.00

Sabato ore 9.45

25/48 Mesi

Lunedì ore 18.45

Sabato ore 9.00 e 11.15



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 16.20 / 17.10 /
18.00 / 18.50

Sabato

ore 15.10 / 16.00 /
16.50 / 17.40



CORSO DI AVVIAMENTO AL SALVAMENTO

(con possibilità di rilascio della certificazione
"SA NUOTARE 2")

- Nozioni teoriche e pratiche relative alla sicurezza in acqua
- Avvicinamenti, recuperi e trasporti
- Nuoto pinnato
- Attività di potenziamento a secco



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**

Martedì - Giovedì ore 18.00

Mercoledì - Venerdì ore 16.20 / 18.50

Sabato ore 12.00

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		



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

Lunedì e/o Venerdì ore 14.30
Martedì e/o Giovedì ore 12.00 / 14.30 / 15.20
Mercoledì e/o Venerdì ore 9.00 / 9.50

Turni serali da 50 minuti

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

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



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 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

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, irrobustendo cuore e polmoni

WATER TREKKING

(Tapis roulant)
Diverse intensità di andatura, camminata e corsa, per migliorare le capacità cardiovascolari, rassodando gambe e glutei.

ACQUA X FIT **NOVITÀ**

(Crossfit acquatico)
Allenamento a circuito, adattando il crossfit terrestre al mondo acquatico

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 FIT POWER

(Lezione a tema)
Ogni mese l'obiettivo delle lezioni è diversificato, dal potenziamento muscolare al miglioramento cardiovascolare

ACQUA CIRCUIT

Lezione suddivisa in stazioni con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

ACQUA WALKING

(Tapis Roulant e Gym)
Andature allenanti, eseguite su tapis roulant e a corpo libero per tonificare gambe e glutei con benefici cardiovascolari

ACQUA MIX **NOVITÀ**

(Lezione a sorpresa)
Lezione diversificata che alterna esercizi a corpo libero, circuito, grandi e piccoli attrezzi



Lezioni da **45 minuti**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Ore 10,20						ACQUA GYM
Ore 10,40	ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE	
Ore 11,15						ACQUA DUATHLON
Ore 12,50		ACQUA WALKING	ACQUA DUATHLON	ACQUA X FIT <i>NOVITÀ</i>		
ore 13,00	ACQUA BIKE				WATER TREKKING	
Ore 18,55	ACQUA GYM	ACQUA BIKE		WATER TREKKING		
		ACQUA GYM (acqua alta)		ACQUA GYM (acqua alta)		
Ore 19,45	ACQUA BIKE	ACQUA FITPOWER	ACQUA WALKING		ACQUA CIRCUIT	
	ACQUA GYM (acqua alta)					
Ore 20,35	ACQUA MIX <i>NOVITÀ</i>	ACQUA DUATHLON		ACQUA BIKE		



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.

ACQUANTALGICA

 Turni da **45 minuti** / Sedute in **gruppo** (in acqua calda)

- 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 ore 14.30 / 15.15
Martedì e Giovedì ore 15.15 / 18.00 / 18.45
Mercoledì e Venerdì ore 9.00 / 9.45

A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO
(da 6/12/24 sedute) e possibilità di una singola seduta

GESTANTI

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

Lunedì e Venerdì ore 11.30

FISIOTERAPIA

 Turni da **45 minuti**

Sedute di gruppo o individuali in acqua a 34°C

- Recupero funzionale mirato
- Rieducazione funzionale a fini ortopedici
- Recupero post operatorio

Lunedì / Mercoledì / Venerdì ore 17.15 / 18.00 / 18.45
Martedì / Giovedì ore 9.00 / 9.45 / 10.30

LEZIONI PRIVATE

- Per bambini, ragazzi e adulti.
- In giorni e orari da concordare

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

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

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



CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

1° ciclo : dal 10 Settembre al 22 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 30 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 Sabato 8 a Venerdì 14 Dicembre

NUOVE Iscrizioni : **da Sabato 15 Dicembre**

3° ciclo : dal 1 Aprile all' 8 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 (novellara@coopernuoto.it), in **segreteria** o telefonando (**0522.662900**)
 - 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 utili e REGOLAMENTO CORSI

- Per l'iscrizione al nuoto libero e l'utilizzo di docce e phon verrà rilasciato su cauzione un badge magnetico (tessera €5,00, bracciale €10,00)
- Gli attivamenti doccia e phon costano €0,20 e sono acquistabili presso la reception della piscina o tramite le casse self-service presenti negli spogliatoi
- Tutti gli iscritti ai corsi 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



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

Lunedì	dalle 10.00 alle 19.40
da Martedì a Venerdì	dalle 9.00 alle 18.00 - dalle 19.40 alle 22.00
Sabato	dalle 9.00 alle 13.00 - dalle 15.30 alle 19.30
Domenica	dalle 9.30 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
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile
- La vasca benessere in alcuni orari potrebbe essere occupata dai corsi
- **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 Novellara, Carpi e Correggio

ORARI DI SEGRETERIA (dal 08/09/18)

Lunedì	dalle 10.00 alle 21.00
da Martedì a Venerdì	dalle 9.00 alle 21.30
Sabato	dalle 9.00 alle 12.30 - dalle 15.30 alle 19.00
Domenica	dalle 9.30 alle 12.30 - dalle 15.30 alle 19.00

Festività Natalizie

Lunedì 24 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00	Martedì 1 Gennaio	chiuso
Martedì 25 Dicembre	chiuso	Mercoledì 2 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Mercoledì 26 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30	Giovedì 3 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Giovedì 27 Dicembre	dalle 9.30 alle 21.00	Venerdì 4 Gennaio	dalle 9.30 alle 21.00
Venerdì 28 Dicembre	dalle 9.30 alle 21.00	Sabato 5 Gennaio	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30
Sabato 29 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30	Domenica 6 Gennaio	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30
Domenica 30 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30		
Lunedì 31 Dicembre	dalle 9.30 alle 13.00		

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



Bellezza e Benessere

Via Vittorio Veneto, 18
Novellara (RE)

Nuovo punto Solimè
via Cavour, 30/A Novellara (RE)

Tel. e Fax. 0522/662989
www.erboristeriasanfrancesco.com

Viale dello Sport 7
42017 Novellara RE
Tel / 0522.662900

novellara@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:
Parma Moletolo - Correggio (Re) - Carpi (Mo) - Colorno (Pr) - Mirandola (Mo)