

PISCINE DI CARPI

Attività 2022-23



tel. 059.86.35.350

www.coopernuoto.it

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		

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.

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

BABY DA 0 A 4 ANNI (NON COMPIUTI)

Con genitore in acqua - Turni da **40 minuti** *

3/12 Mesi	3/18 Mesi
Mercoledì ore 11.20	Lunedì ore 17.50
Sabato ore 9.45	

13/24 Mesi	25/48 Mesi
Mercoledì ore 11.20	Lunedì ore 18.40
Venerdì ore 17.50	Venerdì ore 18.40
Sabato ore 10.30	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	ore 17.00
Martedì - Giovedì	ore 17.00 / 18.40
Mercoledì	ore 17.50
Sabato	ore 12.00

GRUPPO JUNIOR DA 14 A 18 ANNI:

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

Dal Lunedì al Giovedì ore 18.40

* Per consentire un'uscita dall'acqua tranquilla e sicura, la fine dell'attività potrebbe essere anticipata di alcuni minuti, evitando di incrociare i corsisti del turno successivo

DA 4 A 16 ANNI

Turni da **50 minuti**

Possibilità di frequenza:

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

Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 16.10
Corallo - Granchio - Pinguino

Dal Lunedì al Venerdì ore 17.00 / 17.50 / 18.40
Sabato ore 9.30 / 10.20 / 15.40 / 16.30 / 17.20
Tutti i Livelli

Frequenza bisettimanale consigliata
Lunedì/Mercoledì e Martedì/Giovedì



CORSI A FREQUENZA FISSA

Possibilità di frequenza:

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

Turni mattutini da 50 minuti
da Martedì a Venerdì ore 8.20 / 9.10

Turni pomeridiani da 50 minuti
Lunedì e Mercoledì ore 14.20 / 15.10

Turni serali da 50 minuti
Lunedì ore 19.30 / 20.20
Mercoledì ore 19.30 / 20.20
Venerdì ore 19.30

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

* Solo livelli avanzati (A master e A)

Frequenza bisettimanale consigliata:

Lunedì/Mercoledì e Martedì/Giovedì

CORSI A PRENOTAZIONE

- Abbonamenti da 4-8-16 lezioni con validità un anno dalla data di acquisto
- Recupero lezioni con disdetta almeno 6 ore prima dall'inizio dell'attività
- Prenotazione e disdetta lezioni tramite telefono, mail e APP (il 1° pagamento da effettuare in segreteria)
- 2 Livelli (Intermedio - Avanzato)
- Orari (turni da **50 minuti**)
- **Lunedì e Mercoledì** 12.30 / 20.20 (Livello Avanzato)
- **Martedì e Giovedì** 7.00 / 20.20 (Livello Intermedio e Avanzato)
- Prima dell'inizio, valutazione del livello di nuoto prenotabile in segreteria

ACQUANTALGICA

Turni da **45 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

Lunedì e Mercoledì
ore 8.30 / 9.20

Martedì e Giovedì
ore 8.30 / 9.20 / 10.10

Mercoledì e Venerdì ore 14.20

A PRENOTAZIONE CON ABBONAMENTO

(da 8/15/24 sedute) e possibilità di una singola seduta.

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

ALTRE ATTIVITÀ

GESTANTI Turni da 45 minuti *

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 o ingressi al nuoto libero
- Obbligo del certificato medico a cura del ginecologo
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdetta almeno 3 ore prima della lezione.

Lunedì - Mercoledì - Venerdì alle ore 9.15

LEZIONI PRIVATE

Al Sabato e in altri giorni e orari da concordare

- Per bambini, ragazzi e adulti
- Le lezioni per essere recuperate devono essere disdetta almeno 3 ore prima della lezione

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

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





- 1 SCARICA MY APPY**


Scarica gratuitamente l'applicazione MyAppy-User da Play store (sistema Android) o Apple store (sistema IOS)
- 2 SCANSIONA IL QR CODE**


Scansiona questo QR CODE e entra nella sezione Coopernuoto
- 3 USER PASSWORD**


Richiedi in segreteria username e password (modificabile al primo accesso) da inserire per accedere al nostro impianto

Modalità:

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline e valido negli impianti di Carpi, Correggio, Novellara, Mirandola e Soliera.
Per l'Acqua Gym del mattino (dal Lunedì al Venerdì), l'Acqua Gym Dolce è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffa agevolata (valido solo negli impianti di Carpi e Mirandola)
- 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 4 partecipanti
- **Scarica l'applicazione "My Appy" per prenotare e disdire le lezioni, pagare on line le iscrizioni e i corsi di nuoto, rinnovare gli abbonamenti e molto altro!**

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

WATER TREKKING

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

CIRCUIT

Lezione dinamica e allenante, basata su stazioni di lavoro per la tonificazione completa di gambe, braccia e addominali. Ogni circuito è caratterizzato da un attrezzo principale che potrà essere Bike / Tapis Roulant / Jump / Pole

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 CIRCUIT

Lezioni suddivisa in stazioni con utilizzo di piccoli attrezzi.

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

ACQUA BIKE

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

Lezioni da **45 minuti**



ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08,30		ACQUA GYM (tariffa agevolata)		ACQUA GYM (tariffa agevolata)	
09,30	ACQUA GYM* (tariffa agevolata)		ACQUA GYM* (tariffa agevolata)		ACQUA GYM* (tariffa agevolata)
10,30	ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)		ACQUA GYM DOLCE (tariffa agevolata)
12,45	WATER TREKKING		ACQUA JUMP		ACQUA BIKE
17,55	DEEP WATER*		POLE CIRCUIT	ACQUA JUMP	
18,45		BIKE - TREKKING CIRCUIT	DEEP WATER*	BIKE - TREKKING CIRCUIT	ACQUA CIRCUIT
19,35	BIKE - JUMP CIRCUIT	ACQUA GYM	TREKKING - JUMP CIRCUIT	ACQUA GYM	ACQUA BIKE
20,30	ACQUA BIKE		WATER TREKKING		

ORE	SABATO	DOMENICA
10,30	BIKE CIRCUIT	ACQUA GYM
11,30	BIKE - TREKKING CIRCUIT	

Le attività si svolgono in vasca con profondità **120 cm**

* Attività svolte in vasca profondità **190 cm**



CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

NOTIZIE UTILI

1° ciclo: da Lunedì 12 Settembre a Venerdì 23 Dicembre 2022

Reiscrizioni: per chi ha frequentato almeno un corso nella stagione sportiva 2021/2022
Comunicare l'adesione **da Lunedì 1 Agosto a Domenica 21 Agosto**
Pagamento da Lunedì 29 Agosto a Lunedì 5 Settembre

NUOVE Iscrizioni: **da Martedì 6 Settembre**

2° ciclo: da Sabato 7 Gennaio a Venerdì 31 Marzo 2023

Reiscrizioni: per chi ha frequentato il corso Settembre / Dicembre 2022
Comunicare l'adesione **da Sabato 12 Novembre a Domenica 27 Novembre**
Pagamento da Sabato 3 a Venerdì 9 Dicembre

NUOVE Iscrizioni: **da Sabato 10 Dicembre**

3° ciclo: da Sabato 1 Aprile a Sabato 10 Giugno 2023

Reiscrizioni: per chi ha frequentato il corso Gennaio / Marzo 2023
Comunicare l'adesione **da Sabato 18 Febbraio a Domenica 5 Marzo**
Pagamento da Sabato 11 a Venerdì 17 Marzo

NUOVE Iscrizioni: **da Sabato 18 Marzo**

4° ciclo: **CORSI ESTIVI** da Lunedì 12 Giugno a Venerdì 28 Luglio 2023 in vasca coperta

Iscrizioni: **da Sabato 20 Maggio 2023**

- NOTE PER REISCRIZIONI:**
- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail (carpi@coopernuoto.it), in **segreteria** o telefonando (**059 8635350**)
 - **Priorità:** al maggior numero di iscrizioni nella stagione sportiva 2021/22
 - 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 potrà avvenire in segreteria o tramite l'applicazione MyAppy (user)**

Informazioni per iscrizioni e REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO (bambini, ragazzi e adulti)

- 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 € 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:** 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 (€ 20.00). Qualora il ritiro avvenga prima dell'inizio del corso verrà rilasciato un buono/voucher personale e non cedibile, utilizzabile per qualunque servizio Coopernuoto.
- **Recupero lezioni perse per motivi di salute:** le lezioni perse per motivi di salute, previa presentazione di certificato medico, potranno essere recuperate attraverso il rilascio di un buono/voucher personale non cedibile, con validità 12 mesi, utilizzabile per qualunque servizio Coopernuoto (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).
- 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.
- **Chiusura per Covid:** in caso di chiusura impianto causa Covid-19, per i corsi sospesi, verrà rilasciato un buono/voucher personale non cedibile, pari al valore delle lezioni perse non fruiti dei corsi a frequenza fissa, spendibile entro il 31/12/2023, presso l'impianto d'appartenenza per l'iscrizione alla stessa tipologia di corso; per i corsi già pagati ma non ancora iniziati, verrà rilasciato un buono/voucher personale non cedibile utilizzabile per qualunque servizio Coopernuoto.

AGEVOLAZIONI • **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 • **Sconto 10%** per l'iscrizione a 3 cicli • **Sconto 5%** per l'iscrizione a 2 cicli (*gli sconti non sono cumulabili*)



- Alla prima iscrizione viene rilasciato un badge magnetico valido per accedere alle vasche. Si può scegliere la forma a tessera (costo 4.00€) o a bracciale (costo 9.00€). Tale badge è necessario anche per l'utilizzo di docce e asciugacapelli. Il costo è di 0.25€ 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 consentito 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 sul piano vasca l'uso delle ciabatte.



- È vietato lasciare gli indumenti appesi in spogliatoio e 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 spogliatoio rispettando, per bambini indicativamente fino a 7 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



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

Dal 13 Settembre al 23 Dicembre 2022 e dal 07 Gennaio al 05 Giugno 2023

Lunedì	dalle 9.00 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 e Mirandola

Aperture Speciali - Festività Natalizie -

Dal 24 Dicembre 2022 al 06 Gennaio 2023

Sabato 24 Dicembre	dalle 9.00 alle 13.30	Lunedì 2 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Lunedì 26 Dicembre	dalle 9.00 alle 13.30	Martedì 3 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Martedì 27 Dicembre	dalle 9.00 alle 21.00	Mercoledì 4 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Mercoledì 28 Dicembre	dalle 9.00 alle 21.00	Giovedì 5 Gennaio	dalle 9.00 alle 21.00
Giovedì 29 Dicembre	dalle 9.00 alle 21.00	Venerdì 6 Gennaio	dalle 9.00 alle 13.30
Venerdì 30 Dicembre	dalle 9.00 alle 21.00		
Sabato 31 Dicembre	dalle 9.00 alle 13.30		

(Domenica 25 Dicembre 2022 e 1 Gennaio 2023 Impianto CHIUSO)

POWERED BY
AQUARAPID



Punto Shop

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



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

carpi@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

- Mirandola (Mo)
- Soliera (Mo) - NewClub Elite Palestra & Piscina
- Correggio (Re)
- Novellara (Re)
- Parma Moletolo (Pr)



Coopernuoto Piscine di Carpi
[coopernuoto_carpi](https://www.facebook.com/coopernuoto_carpi)

