

PISCINE DI CORREGGIO

Attività 2022-23



AREA BENESSERE

con vasche idromassaggio acqua 34° e bagno turco

tel. 0522.69.14.18

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		



BABY DA 0 A 4 ANNI (NON COMPIUTI)

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

3/12 Mesi

Turni da **40 minuti**
Sabato ore 9.20
Domenica ore 9.35

13/24 Mesi

Sabato ore 10.00 e 10.45
Domenica ore 10.15

25/48 Mesi

Venerdì ore 18.50
Sabato ore 11.30
Domenica ore 11.00



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



STELLA MARINA DA 3 A 4 ANNI

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 12.15
Domenica ore 11.45

* 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

NOTA:

Alcuni orari potrebbero non essere disponibili per ogni livello o fascia d'età. Info in segreteria.



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

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 A FREQUENZA FISSA

Possibilità di frequenza:

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

Turni serali da 50 minuti *

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

Frequenza bisettimanale consigliata:

Martedì / Giovedì e Lunedì / Venerdì

CORSI A PRENOTAZIONE

Escluso livello E

Regole generali:

- Abbonamenti da 4-8-16 lezioni con validità un anno dalla data di acquisto
- Turni da **50 minuti**
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 6 ore prima dall'inizio dell'attività

- Possibilità di rinnovo abbonamento, prenotazione e disdetta lezioni da APP (1° pagamento in cassa)

Martedì e Giovedì:

09.30 / 10.20
14.40 / 15.30
21.20 / 22.10

ALTRE ATTIVITÀ

AGONISTICA

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

LEZIONI PRIVATE

in 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

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 (solitamente nel primo pomeriggio nei giorni feriali)

GESTANTI

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

Lunedì, Mercoledì e Venerdì ore 14.40



C.S.I. NUOTO CORREGGIO



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

(CORSI A PRENOTAZIONE):

- 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, Mirandola e Soliera.
Per l'Acqua Gym Dolce e Acquantalgica è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffe agevolate
- Validità un anno

ANTALGICA

(Posturale di gruppo)

Ginnastica attiva di mantenimento e 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.

TARIFHE PROMOZIONALI

ACQUA BIKE

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

ACQUA TRAINING

Attività a circuito con l'utilizzo di grandi attrezzi

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

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 la Bike o il Tapis Roulant.

WATER TREKKING

(Tapis roulant)

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

ACQUA WALKING

(Tapis Roulant e Gym)

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

Lezioni da **45 minuti**



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

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09,30			ANTALGICA		ANTALGICA
10,15			GYM DOLCE		GYM DOLCE
11,00	GYM DOLCE				
11,05		GYM DOLCE		GYM DOLCE	
11,45	ACQUA GYM				
12,45	WATER TREKKING	ACQUA BIKE	ACQUA GYM	ACQUA BIKE	ACQUA GYM
13,45			CIRCUIT		ACQUA BIKE
18,50	ANTALGICA				
19,45	ACQUA WALKING	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA GYM ACQUA BIKE	ACQUA GYM (GAG)*	ACQUA TRAINING
20,30				ACQUA GYM	

ORE	SABATO	DOMENICA
10,20		ACQUA BIKE
11,00	ACQUA GYM	
11,15		ACQUA GYM
11,45	WATER TREKKING	

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

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



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

CICLO DEI CORSI E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

1° ciclo: dal 12 Settembre al 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: dal 7 Gennaio al 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: dal 1 Aprile al 11 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** dal 12 Giugno 2023 in vasca coperta

Iscrizioni : da Sabato 20 Maggio 2023

(programmi e orari ESTATE 2023 disponibili dal mese di Maggio)

NOTE PER

REISCRIZIONI:

- Adesione con richiesta di giorni ed orari preferibilmente con mail (correggio@coopernuoto.it), in segreteria o telefonando (**0522 691418**)
- **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)

- Per l'iscrizione al nuoto libero e l'utilizzo di phon verrà rilasciato un badge magnetico (tessera €4,00, bracciale €9,00)
- Gli attivamenti phon costano €0,25 e sono acquistabili presso la reception della piscina o tramite le casse self-service presenti negli spogliatoi.
- 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 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 (€ 20.00). Qualora il ritiro avvenga prima dell'inizio del corso verrà rilasciato un buono/voucher personale 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)

- 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)



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

NOTIZIE UTILI



- L'accesso agli spogliatoi è consentito 10 minuti prima dell'inizio della lezione. L'accesso alle vasche è consentito 5 minuti prima dell'inizio della lezione



- Per effettuare l'attività è obbligatorio, per tutti l'uso di costume e cuffia. Negli spazi comuni e nel piano vasca l'uso delle ciabatte



- È vietato lasciare indumenti 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. Per gli accompagnatori è vietato rimanere a bordo vasca



- 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



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



Orari di apertura

Dal 12 Settembre 2022

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 19.00
Domenica	dalle 9.30 alle 12.30

- 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 alla Domenica mattina
- La vasca idromassaggio è sempre disponibile
- Verificare in cassa le effettive disponibilità di spazi e corsie
- Gli abbonamenti intero, ridotto e over 60 sono validi tutti i giorni, in tutti gli orari e sono utilizzabili negli impianti di Carpi, Correggio, Novellara e Mirandola

Orari di segreteria

Dal 12 Settembre 2022

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

POWERED BY
AQUARAPID



Punto Shop

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



Via Terrachini, 1
41015 Correggio RE
Tel / 0522 691418

correggio@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

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



Coopernuoto s.c.s.c. Piscine di Correggio
[coopernuoto_correggio](https://www.facebook.com/coopernuoto_correggio)

