C.O.N.I. - F.I.N. **CENTRO NUOTO COPPARO s.s.d a.r.l.** F.I.T. – U.I.S.P.

Via dello Sport n° 45 – 47 COPPARO (FE) tel. 0532.861383

Piscine / Palestre / Tennis / Calcetto

ORARI NUOTO LIBERO ESTATE 2020

ORARIO PISCINE SCOPERTE

DAL 15 GIUGNO AL 15-07-2020

Lunedì (10:00-11:00 solo prato)	12,00 – 19,15
Dal martedì al venerdì	10.00 – 19.15
Sabato	9.00 – 19.30
Domenica	9.00 – 19.30
	Orario continuato

ORARI PISCINE COPERTE

Dal 15 Giugno al 15 Luglio

(Gli orari potranno subire modifiche nel corso dell'estate)

Mattino e fascia pranzo e pomeriggio: vasca m 25

Lun- Mart – Mer - Gio – Ven: 9.00- 16,00

Sabato..... 9,00 –13,30

Domenica vasca coperta : 09,00-13,00 /16,00-18,30

m.25 o vasca fitness

Sera :

Lun – Giov..... ... 19.15 – 20,45

Mercoledì.....18:30 – 20.45

Sabato..... 17,30 - 19,00

N.B. In alcuni periodi o giornate, il nuoto libero potrà essere trasferito nella nuova vasca coperta per nuoto e acquagym

ATTENZIONE: Gli orari piscine coperte e scoperte sopra potranno essere modificati dalla direzione con almeno una settimana di anticipo con avviso esposto nella colonna deposito abbonamenti.

In caso di maltempo le piscine scoperte rimarranno chiuse, mentre le coperte o la vasca nuova o la vasca principale coperta rimarranno aperte nei giorni feriali dal lunedì al venerdì negli orari di cui sopra, il sabato dalle 14,30 alle 19,00 e la domenica dalle 9,.30 alle 12,30.

Dalle 12,00 alle 15,00, è possibile uscire dall'impianto e poi farvi ritorno con il medesimo biglietto, previo timbro in segreteria sul dorso del braccio o sulla ricevuta fiscale apponendo nome e cognome ed esibendolo al ritorno con documenti d'identità.

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO DI ACCESSO ALLE PISCINE

- **I minori di anni 10** devono essere accompagnati da una persona maggiorenne per tutta la permanenza in piscina
- **Gli abbonamenti** al nuoto libero periodici estivi e ad ingressi sono validi per entrambe le piscine coperte scoperte sono personali e non cedibili a terzi, non sono rimborsabili in alcun modo e sono improrogabili alla loro scadenza.
- **Chi accederà alle piscine** coperte e solo in orario serale LUN-MERC-GIOV. 19,15-21,30 potrà usufruire delle tariffe invernali.
- **I BUONI SCONTO E OMAGGIO, E I BUONI PER IL RECUPERO LEZIONI** sugli ingressi al nuoto libero, sono validi solo nei giorni feriali dal lunedì sabato!!
- **SI RICORDA** che per tutta l'estate saranno attive tutte le attività corsi di nuoto, acquafitness, acquabike. Fitness in palestra Macchine climatizzata, Tennis, calcetto.
- **La Direzione** non risponde di eventuali oggetti smarriti ! Si consiglia l'uso degli armadietti con chiusura con proprio lucchetto. Negli spogliatoi si accede solo con ciabatte o copri scarpa in pvc.
- **Tutti gli utenti** devono osservare il regolamento d'uso delle piscine, attenersi alle direttive degli assistenti bagnanti, gravi infrazioni al regolamento comporteranno l'allontanamento temporaneo o definitivo dagli impianti senza alcun rimborso.
- **In particolare** gli utenti sono tenuti ad effettuare una doccia abbondante e accurata e ad indossare la cuffia prima di entrare in acqua.
- **E' vietato correre** sul piano vasca e tuffarsi con rincorsa, per i tuffi in vasca grande si raccomanda prudenza date le misure di profondità esigue.
- **E' vietato l'uso** dello scivolo della piscina grande scoperta ai minori di anni 6, anche se accompagnati !!!
- **E' obbligatoria** la presenza di un genitore per il controllo del proprio figlio sul gonfiabile di terra.

ATTENZIONE! DAL 15-06-2020 SARANNO IN VIGORE LE NORME ANTICOVID - ATTENERSI ALLE NUOVE DISPOSIZIONI

I campus Sportivi del Centro Nuoto Copparo

IMPIANTI: 2 Piscine coperte- 2 scoperte, 2 palestre – ampio parco verde Giochi solarium 9.000m2 con giochi,4 campi da beach tennis, 1 campo da beach volley - sala bar al coperto e bar all'aperto, 2 campi da tennis e calcetto coperti e 3 scoperti, Palasport, pista di atletica, spazio mensa al coperto e allo scoperto a seconda delle condizioni climatiche. Un meraviglioso complesso sportivo, il più bello e completo della provincia vi aspetta!

ATTIVITA' LUDICO-MOTORIA E RICREATIVA: Giochi nell'acqua, acquagoal, minivolley, minibasket, beach tennis, nuoto sincronizzato, orienteering, skateboard, acqua dance, tennis, calcetto, ping-pong, calcino, giochi di gruppo e attività ricreative varie.

ATTIVITA' SPORTIVA TECNICA: Ogni settimana lezioni tecniche di nuoto, di tennis, di atletica, di Basket e mini olimpiadi.

ATTIVITA' EDUCATIVA: Educazione e Cultura allo sport - Autonomie elementari nella gestione della propria persona . Musica, Percorsi "Lingua straniera", giardinaggio, arti e mestieri, Arti grafiche, compiti scolastici estivi, laboratori

GIORNATA TIPO

- 8,00 - 9.00 ACCOGLIENZA ALLIEVI (disponibilità anche per orari anticipati)
- 9,00 – 12,30 ATTIVITA' SPORTIVA TECNICA / MERENDA / ATTIVITA' LUDICO MOTORIA
  13,00 TERMINE CAMPUS - TUTTI A CASA !

P.S. SI RACCOMANDA LA MASSIMA PUNTUALITA' ALL'INIZIO E AL TERMINE DELLA GIORNATA.
IN CASO DI ALTRE NECESSITA' DI ORARIO CONTATTARE DIRETTAMENTE LA DIREZIONE DEI CAMPUS.

MERENDA E ACQUA (Portati da casa)

FREQUENZA: Si può frequentare il campus-sportivo per una settimana, o per più settimane dal lunedì al venerdì, per metà giornata 8,00- 13,00.

PREZZI: **QUOTA ISCRIZIONE TEMPORANEA ALLA SOCIETA' E ASSICURAZIONE GRATIS!!!**

QUOTA CAMPUS (esclusa quota pasti):

N.B.: SCONTO FRATELLI 10%
SU CIASCUNA QUOTA "CAMPUS"

1 settimana MEZZA GIORNATA

Dalle 09.00 alle 13.00
(Accoglienza 8,00 - 9,00)
€ 69,00

N.B: INGRESSO PISCINE ESTIVE GRATUITO
Al sabato e domenica per gli iscritti al campus

COSA OCCORRE ?: - 2 Magliette, - un paio di calzoncini - costume da bagno – cuffia e occhialini - accappatoio e asciugamani- scarpe ginniche. - tuta o felpa - biancheria di ricambio – sacchetto o sportina per la mascherina

OPERATORI: I campus saranno diretti e seguiti da tecnici di scienze motorie, istruttori federali e dagli enti di promozione sportiva con rapporto massimo 1 : 7.

ISCRIZIONI: Si ricevono direttamente presso la segreteria del Centro Nuoto Copparo Tel. 0532-861.383 presentando un certificato medico per attività sportive non agonistiche e compilando la scheda di adesione.
Il genitore dichiara che il proprio figlio non han avuto contagi COVID-19 e gode di buona salute.

PRENOTAZIONI E CONFERME SUCCESSIVE: Con almeno **una settimana di anticipo** sulla data di inizio.
NON è garantita la frequenza per chi prenota o conferma in ritardo

GIORNI PERDUTI: Per i giorni persi per malattia o altro, verrà consegnato un buono omaggio per l'ingresso alle piscine validi fino al 31-12-2019. In caso di cessione a terzi genitori, parenti o amici, i buoni saranno validi per lo sconto del 50 % sul biglietto di ingresso alle piscine o alla sala macchine technogym.

In caso di malattia o grave infortunio verrà valutato volta in volta la situazione. In caso di febbre avvisare subito la segreteria del centro.

REGOLAMENTO: il regolamento campus dovrà esser letto e firmato per accettazione da ogni genitore all'atto dell'iscrizione
Il regolamento è comprensivo anche delle norme da seguire Per COVID-19.

Centro Nuoto Copparo **Tel. 0532.861383**
e-mail: centro_nuoto_copparo@libero.it
sito web: www.centronuotocopparo.it

gennaio 2020

CENTRO NUOTO COPPARO

C.O.N.I. - F.I.N. - F.I.T. SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA - U.I.S.P.
Via dello Sport, 45 - 44034 Copparo - Tel: 0532/861383
e-mail: centro_nuoto_copparo@libero.it - www.centronuotocopparo.it

CORSI DI GINNASTICA CON ISTRUTTORE

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE ADULTI € 19,00 (dai 17 anni in poi) RAGAZZI € 14,00 (fino a 16 anni compiuti)

Corso Mensile "Classic" (8 lezioni frequenza 2 volte la settimana con 30 giorni di tempo)	€	49,50
Corso Bimensile "Classic" (16 lezioni frequenza 2 volte la settimana con 60 giorni di tempo)	€	89,00
Corso Monosettimanale (8 lez. frequenza 1 volta la settimana o saltuaria con durata 2 mesi consecutivi)	€	57,00
Corso Mensile FREE (Accesso libero ai corsi della settimana tranne quelli segnati con *)	€	68,50
Abbonamento di 5 lezioni ai corsi (valido 6 mesi) con prenotazione (valido anche per spinning)	€	37,50
Abbonamento di 10 lezioni ai corsi (valido 6 mesi) con prenotazione (" " " ")	€	69,50
Abbonamento di 20 lezioni ai corsi (valido 6 mesi) con prenotazione (" " " ")	€	127,00
1 Lezione singola al corso con prenotazione.....	€	8,50 (Iscritti CNC)
	€	10,00 (non iscritti)

Abbonamenti ALL INCLUSIVE e abbonamenti abbinati varie attività a prezzi scontati!!!

SCONTO 10% AI FRATELLI UNDER 18 E AGLI OVER 65

PROMOZIONI : Sconto 5% sui corsi del mattino 9,00 – 12,00
Sconti sulle attività abbinate (richiedere apposito depliant in segreteria)

PROGRAMMA E REGOLAMENTO:
I corsi di Fitness sono composti da periodi mensili e bimensili (8 o 16 lezioni consecutive), durata della lezione 55 minuti ciascuna, bisettimanali, consecutive, rinnovabili o meno alla scadenza con almeno una lezione di anticipo. Si terranno nella nuova palestra panoramica. Si può partecipare anche a diverse lezioni contrassegnate da asterisco * con gli abbonamenti con formula "free". Chi vuole può partecipare a lezioni singole di volta in volta con prenotazione o scegliere la formula dell'abbonamento, con un pacchetto di lezioni da effettuare con prenotazione. **(Validità 6 mesi).** Vi Consigliamo inoltre l'abbonamento "ALL INCLUSIVE" e gli abbonamenti lunghi.
CERTIFICATO MEDICO: all' atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico di buona salute valido un anno dalla data del rilascio. Si consiglia di conservarne una fotocopia, per eventuali altri usi. I certificati consegnati verranno archiviati e non più restituiti.
LEZIONI PERDUTE Per ogni lezione perduta, la Direzione offrirà un buono omaggio per un ingresso al nuoto libero valido solo nei giorni feriali o il 50% per una lezione di **Acquagym open,** o **Acquaspinning e Palestra Macchine.** Per chi volesse inoltre cedere i propri buoni ai propri famigliari o a terzi, lo sconto applicato sarà del 30% sempre sulle attività di cui sopra. I buoni vanno ritirati in segreteria entro 30 giorni dalla fine del corso e avranno validità fino al 31-08-2020
Non sono previsti recuperi di nessun genere negli abbonamenti "FREE".
EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO: tuta e/o abbigliamento da palestra comodo con scarpe da tennis da indossare esclusivamente in palestra!!! E' necessario l' asciugamano da appoggiare al materassino.
Munirsi inoltre di lucchetto per la chiusura dell'armadietto dove riporre i propri effetti personali, la direzione non risponde in caso di oggetti smarriti! Si ricorda inoltre che è possibile effettuare la doccia negli spogliatoi della piscina mentre per asciugarsi i capelli il centro è dotato di phon automatici che necessitano di una chiavetta da 2 o 8 servizi al costo di € 0.60 per i due servizi e di € 1,80 per gli 8 servizi acquistabili in segreteria.

TIPOLOGIA CORSI:

- **PILATES:** E' una delle discipline più apprezzate del momento. La forza e la flessibilità sono capacità che migliorano attraverso il metodo messo a punt da JOSEPH PILATES che prevede sequenze di esercizi di allungamento, stabilizzazione, tonificazione. Adatto a tutte le età.
- **TOTAL BODY**: 50' di workout dove con l'utilizzo di piccoli attrezzi (manubri, bilanceri e fit ball) ti tonifica e si modella il corpo con "focus" sulle gambe, addominali, glutei.
- **STRIKE FIT BOXE:** un'attività esplosiva ed estremamente allenante: più intensità e più divertimento con la Strike Fitboxe! Aumentano i movimenti ed colpi possibili, grazie a due nuovi bersagli da attaccare al saccone. Le lezioni sono sempre diverse ed il consumo calorico elevatissimo. Perfetto pe scaricare lo stress a suon di pugni e calci, dimagrendo e tonificando tutto il corpo.
- **METABOLIC TRAINING:** Il Metabolic Training è un allenamento che ha come obiettivo l'innalzamento del metabolismo corporeo, alternando eserci ad alta intensità a brevi intervalli di riposo, massimizza il dispendio calorico durante l'allenamento e induce un aumento nel metabolismo anche nelle or successive all'allenamento, permettendovi di bruciare in più anche una volta arrivati a casa e stesi sul divano.
- **ZUMBA**: è fitness,aerobico ballo e divertimento, in una esplosione di energia e sensualità, è attività fisica di danza facile da seguire, efficace, un mix di esercizi e coreografie in un vortice di ritmi di musica latino-americana e internazionale.
- **FUNCTIONAL TRAINING:** Obbiettivo principale di questi genere di ginnastica è quello di fare in modo che il nostro corpo diventi più agile e funzional nel mettere in atto tutte le operazioni e i movimenti che compiamo nel corso della vita quotidiana.
- **CIRCUIT TRAINING:** una strategia di allenamento a circuito dove si lavora a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi per tonificare e fare un'ottim sessione aerobica per bruciare
- **KINESIFIT:** ginnastica di tonificazione sistema muscolare di allungamento, posturale e salvaguardia della colonna vertebrale.
- **ANTIGRAVITY:** relax fisico e mentale tra le braccia di una morbida amaca appesa al soffitto, decompressione della colonna vertebrale con liberazion dei dolori della schiena e della fatica fisica e mentale di ogni giorno.
- **GINNASTICA DELLA SALUTE YOGA:** la consapevolezza del corpo, l'energia del respiro, il rilassamento della mente.
- **ACROBATICA AEREA:** sulla comoda sicurezza dell'amaca Antigravity, si balla, si volteggia e ci si diverte con capriole, salti, spaccate nell'aria! E l'ultimissima evoluzione della danza e della ginnastica, fuse insieme e trasformate nella loro versione aerea. Adatta a bambini e bambine dagli 8 ai 1 anni.
- **POUND:** la novità del momento. ginnastica artistica, tonificazione con uso degli sticks (bastoncini da batteria), divertentissimo
- **FITBALL:** allenamento, tonificazione generale con l'utilizzo della FITBALL (palleggiganti)
- **AMACA STRETCH AND TONE:** tonificazione e stretching con l'uso delle amache aeree

CENTRO NUOTO COPPARO

C.O.N.I. - F.I.N. - F.I.T. SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA - U.I.S.P.

Via dello Sport, 45 - 44034 Copparo - Tel: 0532/861383
e-mail: centro_nuoto_copparo@libero.it - www.centronuotocopparo.it

GIORNI & ORARI

LUNEDI' E GIOVEDI'

1° turno 8.30-9.20
2° turno 9.25-10.15
3° turno 14.45-15.35

MARTEDI' E VENERDI'

1° turno 9.25-10.15
2° turno 10.20-11.10

N° 1 lezione € 8,50 per iscritti al C.N.Copparo
€ 9,50 ai non iscritti

SCONTO DEL 10% ALLE COPPIE CONIUGI

(le lezioni singole si effettuano solo per cause di forza maggiore e a discrezione della Direzione)

ABBONAMENTO 8 LEZIONI € 58,50

QUOTA ANNUALE DI ISCRIZIONE € 19,00
(valida dal 01/01/2020 al 31/12/2020)

2020

CENTRO NUOTO COPPARO
Piscine · Palestre · Tennis · Calcetto

CENTRO NUOTO COPPARO

C.O.N.I. - F.I.N. - F.I.T. SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA - U.I.S.P.
Via dello Sport, 45 - 44034 Copparo - Tel: 0532/861383
e-mail: centro_nuoto_copparo@libero.it - www.centronuotocopparo.it

TARIFFE SALA MACCHINE "TECHNOGYM"
Dal 01-01-2020 AL 31-12-2020

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE: **ADULTI € 19,00 (dai 17 anni compresi in poi)**
RAGAZZI € 14,00 (fino ai 16 anni compresi)

MACCHINE: EASY-LINE / CARDIO / ISOTONICHE / FLEXABILITY (TECHNOGYM)-

- Abbonamento Quindicinale	(vale 15 gg. dalla data di inizio: tutti i giorni, tutte le ore)...	**€ 30,00**
- Abbonamento Mensile.....	(vale 30 gg. dalla data di inizio: tutti i giorni, tutte le ore)...	**€ 52,00**
- Abbonamento Bimensile...	(vale 60 gg. dalla data di inizio " " " " "	**€ 96,00**
- Abbonamento Trimestrale	(vale 90 gg. dalla data di inizio " " " " "	**€ 133,00**
- Abbonamento 4 mesi	(vale120 gg. dalla data di inizio " " " " "	**€ 170,00**
- Abbonamento Semestrale	(vale 180 gg. dalla data di inizio " " " " "	**€ 253,00**
- Abbonamento 7 mesi	(vale 210 gg. dalla data di inizio " " " " "	**€ 260,00**
- Abbonamento Annuale....	(vale 365 gg. dalla data di inizio " " " " "	**€ 404,00**
- Abbonamento 5 ingressi	(validità ingressi 6 mesi)	**€ 33,50**
- Abbonamento 10 Ingressi	(validità ingressi 6 mesi)	**€ 61,00**
- Ingresso Singolo.....		**€ 8,00** (Iscritti)
		€ 10,50 (non iscritti)

- ABBONAMENTI FASCIA ORARIA MATTINO 9,00 – 12,00 sconto 10%

- SCONTO STUDENTI UNIVERSITARI 10% Fino anni 30
- SCONTO OVER 65 10%
- SCONTO FRATELLI 10% UNDER 18
- SCONTO 5% A CHI HA IL FIGLIO ISCRITTO AI CORSI DI NUOTO O TENNIS O GINNASTICA
- SCONTO 5% FORZE ARMATE E DELL'ORDINE

PROGRAMMA E REGOLAMENTO: da richiedere in segreteria o consultabile in bacheca palestra.

CERTIFICATO MEDICO : all'atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico di buona salute valido un anno dalla data del rilascio. Si consiglia di conservarne una fotocopia per altri usi personali. I certificati verranno archiviati e non più restituiti.
EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO : Calzoncini corti , maglietta e tuta, scarpe ginniche indossate al momento, asciugamani da riporre sulle macchine sotto il proprio corpo.
ACCESSO PALESTRA MACCHINE: l'accesso alla sala macchine palestra è consentito solo agli iscritti. In caso di visitatori, amici o persone non iscritte sarà necessario accreditarsi in segreteria previa consegno documento d'identità.

ACCESSO PRIMA VOLTA PALESTRA MACCHINE TECHNOGYM:
INESPERTI: i nuovi iscritti o coloro che devono provare la prima volta le macchine technogym, dovranno contattare la segreteria e successivamente concordare con l'istruttore di sala, la data e orario di inizio. Per chi è inesperto "alle prime armi", e non conosce gli attrezzi e esercizi, è vivamente consigliata una o più lezioni personali, con l'istruttore (vedi volantino personal trainer), per conoscere bene le macchine e soprattutto come svolgere i propri esercizi correttamente.

ESPERTI: per chi è invece già "navigato" ed esperto sarà sufficiente ritirare eventualmente la scheda esercizi appropriata dall'istruttore e mettersi al lavoro. In ogni caso, per necessità, l'istruttore di sala sarà a disposizione.

MODIFICA O AGGIORNAMENTO SCHEDA: le modifiche o aggiornamento scheda programma personali degli allievi, dovranno essere richieste con anticipo di almeno 6 giorni all'istruttore stesso.

ALLIEVI MINORI DI 14 ANNI: i minori di anni 14 sono ammessi alla sala pesi (fino ad un minimo di 11 anni) previo appuntamento, e lezioni personali con istruttore nel minimo di 3 lezioni, da concordare comunque con l'istruttore stesso. Al termine delle lezioni personali, l'allievo sarà dotato di scheda – programma di allenamento. Il rinnovo scheda dovrà essere richiesto all'istruttore previa una lezione personale.

POSSIBILITA' DI ABBONAMENTI ABBINATI:
SALA MACCHINE - NUOTO LIBERO
SALA MACCHINE - CORSI FITNESS
E MOLTO ALTRO ANCORA!
CHIEDI L'APPOSITO DEPLIANT!!

ORARI SALA PESI:

Lunedì
Martedì
Mercoledì
Giovedì
Venerdì
09:00 – ~~21:30~~ 20.30

Sabato: ~~09:00 – 19.30~~ 9.00 – 16.30
~~Domenica: 09:00 – 12.30~~

2020

CENTRO NUOTO COPPARO

C.O.N.I. - F.I.N. - F.I.T. SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA - U.I.S.P.
Via dello Sport, 45 - 44034 Copparo - Tel: 0532/861383
e-mail: centro_nuoto_copparo@libero.it - www.centronuotocopparo.it

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

(Per chi ha paura dell'acqua, per principianti, per chi si vuole perfezionare e per chi si vuole allenare) Per imparare a nuotare, per mantenere. Migliorare e potenziare il proprio benessere fisico

PROGRAMMA E REGOLAMENTO

GIORNI: MARTEDI e VENERDI

ORARI: 8,45 - 9,30 | 9,30 - 10,15 | 10,15 - 11,00
~~10,15 - 11,00~~ | ~~16,00 - 16,45~~ | 1915 – 20.00
20,00 - 20,45 | ~~20,45 - 21,30~~

GIORNI: MERCOLEDI'

NO

ORARI: 1° Turno 18,30 - 19,15 (corsie. 6 e 1)
2° Turno 19,25 - 20,10 (vasca piccola + corsia 6 e 1)

GIORNI : LUNEDI e GIOVEDI

ORARI: ~~10,15 - 11,00~~ | 18,30 -19,15
19,15 - 20,00 | ~~20,45 - 21,30~~

GIORNI: MERCOLEDI' e SABATO

1° Turno (VG e VP) **Mercoledi** 20,35 - 21,20
Sabato 13,30 - 14,15

Centro Nuoto Copparo Tel: 0532.861383 email: centro_nuoto_copparo@libero.it

Giorni e Orari ACQUAFITNESS 2020

CORSO BISETTIMANALE DEL LUNEDI E GIOVEDI

Istruttore :	TURNI E ORARI
~~Elisabetta (Lunedì)~~	~~13,10 – 13,55 IDROB + ACQUAFIT~~ (su Prenot.)
Giada	16,00 – 16,50 Acquafitness
Max	18,00 – 18,50 Acquacardio e functional training
Giada	18,00 – 18,45 Hydrobike
Max	18,55 – 19,45 ACQUA G.A.G
~~Max~~	~~19,50 – 20,40 ACQUA BODY~~

CORSO BISETTIMANALE DEL MARTEDI E VENERDI

Istruttori :	TURNI E ORARI
Elisabetta	13,10 – 13,55 IDROB + ACQUAFIT (su Prenot.)
Max	18,55 –19,45 Acquafitness (jump + step)
~~Max~~	~~19,50 – 20,40 Acquafitness~~ ~~su Prenot.~~

CORSO MONOSETTIMANALE DEL MERCOLEDI

TURNI E ORARI

Istruttore :	ORARI
Giada	Mercoledì 17,55 – 18,40 ACQUA FUNCTIONAL TRAINING
~~Max~~	~~Mercoledì 18,45 – 19,35 JUMP RIDER~~
~~Emanuele~~	Mercoledì 19,35 – 20,20 ~~Water functional~~

TUTTE SU PRENOTAZIONE

CORSO MONOSETTIMANALE SABATO E DOMENICA

Istruttore:	TURNI E ORARI
Sabato Max	12,15 – 13,00 Hydrobike
~~Domenica~~	~~10,00 – 10,45 ACQUAFITNESS~~

~~Ogni domenica una lezione diversa con prenotazione~~

TUTTE SU PRENOTAZIONE

Medical Fitness

S.S.D. Centro Nuoto Copparo arl

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA

L'esercizio fisico come prevenzione e terapia

PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE

INFO E PRENOTAZIONI : 0532.871593 / medicalfitness.cnc@gmail.com

ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA - AMA

La pratica di Attività Motoria è fondamentale nel mantenimento ed il miglioramento dello stato di salute, in particolar modo in molte patologie croniche. In alcuni casi è però necessario ADATTARE l'attività motoria alle condizioni fisiche ed all'età.

MEDICAL FITNESS

L'area Medical Fitness del CNC è una palestra certificata dal Sistema Sanitario Regionale come "Palestra che Promuove Salute e Attività Motoria Adattata". Il personale si compone esclusivamente di Dottori Magistrali in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Adattata, altamente qualificati e specializzati nella somministrazione di attività motoria in soggetti fragili, con patologie croniche, anziani e sedentari.

SERVIZI

- **PERCORSI SPECIFICI E INDIVIDUALIZZATI PER PATOLOGIE:**
  - **CARDIOVASCOLARI** (ipertensione arteriorosa, arteriopatia, valvulopatia, fibrillazione atriale, infarto del miocardio, scompenso cardiaco classe NYHA I-II)
  - **RESPIRATORIE** (asma, BPCO)
  - **METABOLICHE** (sindrome metabolica, diabete)
  - **NEUROLOGICHE** (Alzheimer, Parkinson, sclerosi, distrofia, ictus)
  - **MUSCOLO-SCHELETRICHE** (artrosi, artrite, osteoporosi, lombalgia, cervicalgia, fibromialgia, sciatalgia, connettiviti, pre e post intervento)
  - **ONCOLOGICHE** (cancro, linfoma)
  - **TRAPIANTO DI ORGANO SOLIDO O IN ATTESA DI TRAPIANTO DI RENE**
- **GINNASTICA DOLCE.**
- **GINNASTICA POSTURALE.**
- **RIEDUCAZIONE MOTORIA POST RIABILITAZIONE.**

PER ACCEDERE AL SERVIZIO

CONTATTACI e PRENOTA il tuo colloquio GRATUITO

0532.871593 – medicalfitness.cnc@gmail.com

Via dello sport 45 - 44034 Copparo (FE)

SPORTIVA DILETTANTISTICA

I.S.P. - **CENTRO NUOTO COPPARO a.r.l.**

ort n. 45 - 44034 Copparo (FE) Tel. 0532-861.383

OLA NUOTO

BAMBINI E RAGAZZI DAI 5 AI 16 ANNI)

ROGRAMMA E REGOLAMENTO

ibre ad Agosto e si possono iniziare in qualsiasi periodo.

CONI Federazione Italiana Nuoto e dall'UISP, normalmente hanno frequenza di 2 e frequentare 2 o 4 volte la settimana o una volta solo a seconda delle esigenze. nastica prenatatoria in palestra e 40 minuti di nuoto. Gli allievi vengono inseriti in ento. Il programma didattico prevede l'insegnamento degli stili: dorso, stile libero, uoto, nuoto sincronizzato, tuffi e nuoto subacqueo.

imo 1:12, **durante le lezioni i genitori devono attendere in sala bar salvo casi**

PER CHI NON CONOSCE L'IMPIANTO DEL CNC E' FONDAMENTALE RECARSI IN LOCO NEI RUTTURA E LE MODALITA' DI ACCESSO, ALMENO 3 GIORNI PRIMA DELLA 1° LEZIONE.

resso la segreteria in orario 09:00–20:00 dal lunedì al sabato Tel. 0532-861.383.

annuale di iscrizione del Centro Nuoto Copparo, con la firma del genitore.

seguito l' assicurazione per l' attività sportiva valida dal momento del rilascio.

di mensili e bimensili rinnovabili o meno alla loro scadenza, possono iniziare in a disponibilità dei posti.

una lezione prima della sua scadenza.

GIORNI E ORARI:

MARTEDI e VENERDI	
1° Turno	16,05 – 16,55
2° "	16,50 – 17,40
3° "	17,35 – 18,25
4° "	18,20 – 19,10

MERCOLEDI	
1° Turno	16,05 – 16,55
2° "	16,50 – 17,40
3° "	17,35 – 18,25
4° "	18,20 – 19,10

SABATO POMERIGGIO	
1° Turno	14,50 – 15,40
2° "	15,30 – 16,20
3° "	16,10 – 17,00
4° "	16,50 – 17,40

DOMENICA MATTINO
1° Turno 10,20 – 11,05 VP
2° Turno 10.25 – 11.10 solo VG