

# CORSI E ATTIVITÀ 2024-2025

PISCINA COSTOLINA  
Viale Malta, 4 - 50137 Firenze  
Tel. 055 9061591 email: costolina@uispfirenze.it



LUNEDÌ-GIOVEDÌ		MARTEDÌ-VENERDÌ		MERCOLEDÌ		SABATO		DOMENICA	
<b>FITNESS</b> (ABBONAMENTO FITNESS PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER ACQUABIKE E ACQUAGYM)									
<b>ACQUABIKE</b> 7:45 - 8:30 9:30 - 10:15 13:15 - 14:00 14:00 - 14:45 19:00 - 19:45 19:45 - 20:30	<b>ACQUAGYM</b> 9:45 - 10:30 10:15 - 11:00 13:30 - 14:15 19:15 - 20:00	<b>ACQUABIKE</b> 13:15 - 14:00 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45	<b>ACQUAGYM</b> 8:45 - 9:30 9:30 - 10:15 13:30-14:15 19:00 - 19:45 19:45 - 20:30	<b>ACQUABIKE</b> 7:45 - 8:30 14:45 - 15:30 19:45 - 20:30	<b>ACQUAGYM</b> 9:30 - 10:15 13:15 - 14:00 19:00 - 19:45	<b>ACQUABIKE</b> 11:50 - 12:35 12:40 - 13:25			
<b>BAMBINI E RAGAZZI</b>									
<b>BABY</b> (3-5 anni) 16.30 - 17.00	<b>RAGAZZI*</b> 16:50 - 17:30 17:20 - 18:00 17:50 - 18:30 18:20 - 19:00  <b>TEEN</b> (10-15 anni) 18:20 - 19:00	<b>BABY</b> (3-5 anni) 16.30 - 17.00	<b>RAGAZZI*</b> 16:50 - 17:30 17:20 - 18:00 17:50 - 18:30 18:20 - 19:00  <b>TEEN</b> (10-15 anni) 18:20 - 19:00		<b>RAGAZZI</b> 16:20 - 17:00 16:50 - 17:30 17:20 - 18:00 17:50 - 18:30 18:20 - 19:00	<b>PRIMI PASSI</b> (0-3 anni) 11:30 - 12:00  <b>CORSO BABY</b> 9:30 - 10:00 10:00 - 10:30 11:00 - 11:30	<b>RAGAZZI</b> 9:20 - 10:00 9:50 - 10:30 10:20 - 11:00 10:50 - 11:30 16:20 - 17:00		
<b>GESTANTI</b> 11:15 - 12:00				<b>GESTANTI</b> 11:45 - 12:30		<b>LEZIONI INDIVIDUALI</b>			
<b>PREAGONISMO</b> 15:30 - 17:00 (SOLO LUNEDÌ)	<b>PRIMI PASSI</b> 12:00 - 12:30 (SOLO GIOVEDÌ)		<b>PREAGONISMO</b> 15:30 - 17:00 (SOLO VENERDÌ)	<b>PREAGONISMO</b> 15:30 - 17:00	<b>LEZIONI INDIVIDUALI</b>	<b>SU RICHIESTA, SECONDO DISPONIBILITA'</b>			
<b>ADULTI</b> NUOTO LIBERO TURNO SERALE: PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA.									
<b>CORSO ADULTI</b> 7:00 - 7:40 8:50 - 9:30 13:20 - 14:00 19:00 - 19:40 19:40 - 20:20 20:20 - 21:00	<b>NUOTO LIBERO</b> 7:00 - 15:30 20:30 - 22:00 <b>ACQUA WALKING</b> 10:00 - 11:00	<b>CORSO ADULTI</b> 19:00 - 19:40 19:40 - 20:20	<b>NUOTO LIBERO</b> 7:00 - 15:30 19:00 - 22:00 <b>ACQUA WALKING</b> 10:00 - 11:00	<b>CORSO ADULTI</b> 8:50 - 9:30 20:20 - 21:00	<b>NUOTO LIBERO</b> 7:00 - 15:30 19:00 - 22:00 <b>ACQUA WALKING</b> 10:00 - 11:00	<b>CORSO ADULTI</b> 8:50 - 9:30	<b>NUOTO LIBERO</b> 8:00 - 9:30 12:00 - 16:00	<b>BALNEAZIONE</b> 09:00-12:30	<b>NUOTO LIBERO</b> 09:00-12:30
<b>EVERGREEN</b>									
<b>MOVIMENTO IN ACQUA</b> (A.F.A. Attività Fisica Adattata) 11:00 - 11:45 11:45 - 12:30		<b>MOVIMENTO IN ACQUA</b> (A.F.A. Attività Fisica Adattata) 10:15 - 11:00 11:00 - 11:45 11:45 - 12:30		<b>MOVIMENTO IN ACQUA</b> (A.F.A. Attività Fisica Adattata) 10:15 - 11:00 11:00 - 11:45					

1 NOVEMBRE - 8 DICEMBRE - 23/24/25/26 DICEMBRE - DAL 31 DICEMBRE AL 6 GENNAIO - 19/20/21 APRILE - 25 APRILE - 1 MAGGIO - 2 GIUGNO - 24 GIUGNO

PER ACCEDERE ALL'ATTIVITÀ DELL'IMPIANTO È OBBLIGATORIO PRESENTARE AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO.

La direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissione all'interno dell'impianto.

\* MONOSETTIMANALI