

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