

CORSI E ATTIVITÀ 2023-2024

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 20:30 - 21:15	ACQUAGYM 9:45 - 10:30 10:15 - 11:00 13:30 - 14:15 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45	ACQUABIKE 9:00 - 9:45 13:15 - 14:00 14:45 - 15:30 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45	ACQUAGYM 8:45 - 9:30 9:30 - 10:15 13:30 - 14:15 14:15 - 15:00 19:00 - 19:45 19:45 - 20:30	ACQUABIKE 7:45 - 8:30 14:45 - 15:30 19:15 - 20:00 20:00 - 20:45	ACQUAGYM 9:30 - 10:15 13:15 - 14:00 19:00 - 19:45 19:45 - 20:30	ACQUABIKE 11:50 - 12:35	ACQUAGYM 9:00 - 9:45 14:30 - 15:15		
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	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		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 16:50 - 17:30 17:20 - 18:00		
GESTANTI 11:15 - 12:00				GESTANTI 12:15 - 13:00		LEZIONI INDIVIDUALI 9:00 - 9:30 11:30 - 12:00 12:00 - 12:30 15:30 - 16:00 16:00 - 16:30			
PREAGONISMO 15:30 - 17:00		PREAGONISMO 15:30 - 17:00							
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	CORSO ADULTI 19:00 - 19:40 19:40 - 20:20	NUOTO LIBERO 7:00 - 15:30 19:00 - 22:00	CORSO ADULTI 8:50 - 9:30 20:20 - 21:00	NUOTO LIBERO 7:00 - 15:30 19:00 - 22:00	CORSO ADULTI 8:50 - 9:30	NUOTO LIBERO 8:00 - 9:00 12:00 - 16:00	BALNEAZIONE 9:00 - 13:00	NUOTO LIBERO 9:00 - 13:00
		NUOTO PROGRAMMATO 19:00 - 20:00							
EVERGREEN									
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					

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.