

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* <i>*da ottobre</i>	ACQUABIKE 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 14:00 - 14:45 19:00 - 19:45 19:45 - 20:30	ACQUABIKE 7:45 - 8:30 14:45 - 15:30 19:15 - 20:00	ACQUAGYM 9:30 - 10:15 13:15 - 14:00 19:00 - 19:45	ACQUABIKE 11:50 - 12:35	ACQUAGYM 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 TEEN (10-17 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 CORSO BABY 9:30 - 10:00 9:50 - 10:30	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 11:30 - 12:00 12:00 - 12:30 12:30 - 13:00 14:00 - 14:30 14:30 - 15:00 15:00 - 15:30 15:30 - 16:00 16:00 - 16:30 17:00 - 17:30			
PREAGONISMO 15:30 - 17:00	PRIMI PASSI 11:30 - 12:00	PREAGONISMO 15:30 - 17:00		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 9:00 - 13:00	NUOTO LIBERO 9:00 - 13:00
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					

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.

* MONOSETTIMANALI

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

 **costolina**
La Piscina