CORSI E ATTIVITÀ 2025-2026

Orari in vigore dal 15/09/2025 al 14/06/2025 compresi.

PISCINA COSTOLINA
Viale Malta, 4 - 50137 Firenze
Tel. 055 9061591 email: costolina@uispfirenze.it
orario segreteria: dal lunedì al venerdì 7:00-20:45
sabato 8:00-17.30 - domenica 9:00-12:00

UISP sportpertutti Comitato di Firenze

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 15:00 – 15:45 19:00 – 19:45 19:45 – 20:30	**ACQUABIKE** 13:15 – 14:00 18:45 – 19:30 19:30 – 20:15	**ACQUABIKE** 7:45 – 8:30 14:45 – 15:30	**ACQUABIKE** 11:50 – 12:35 12:40 - 13:25	
ACQUAGYM 9:45 – 10:30 10:15 -11:00 13:30 – 14:15 18:45 – 19:30 19:30 – 20:15	**ACQUAGYM** 8:45 – 9:30 9:30 – 10:15 13:30 – 14:15 19:00 – 19:45 19:45 – 20:30	**ACQUAGYM** 9:30 – 10:15 13:15 – 14:00 18:50 – 19:35 19:35 – 20:20		
BAMBINI E RAGAZZI				
BABY (3-5 anni) 16.30 - 17.00	**BABY** (3-5 anni) 17.00 - 17.30		**PRIMI PASSI** (0-3 anni) 11:30 – 12:00	
RAGAZZI* 17:00 – 17:40 17:40 – 18:20 18:20 – 19:00	**RAGAZZI*** 17:00 – 17:40 17:40 – 18:20 18:20 – 19:00	**RAGAZZI** 16:50 – 17:30 17:30 – 18:10 18:10 – 18:50	**CORSO BABY** 9:30 - 10.00 10:00 – 10:30 11:00 - 11:30	**RAGAZZI** 9:20 – 10:00 10:00 – 10:40 10:40 – 11:20 11:20 – 12:00 16:30 – 17:10 (corso attivabile al raggiungimento del numero minimo di partecipanti)
TEEN (10-17 anni) 18:20 - 19:00	**TEEN** (10-15 anni) 18:20 - 19:00			
GESTANTI 11:15 – 12:00		**GESTANTI** 11:45 – 12:30		
PREAGONISMO 15:30 – 17:00 (SOLO IL LUNEDÌ)		**PREAGONISMO** 15:30 – 17:00		
PRIMI PASSI 12:00 – 12:30 (SOLO IL GIOVEDÌ)	**PREAGONISMO** 15:30 – 17:00 (SOLO IL VENERDÌ)			
LEZIONI INDIVIDUALI: DA CONCORDARE SECONDO DISPONIBILITÀ				
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	**CORSO ADULTI** 19:00 – 19:40 19:40 – 20:20	**CORSO ADULTI** 8:50 – 9:30 19:00 – 19:40 (corso attivabile al raggiungimento del numero minimo di partecipanti)	**CORSO ADULTI** 8:50 – 9:30	**BALNEAZIONE** 9:00 – 12:30
NUOTO LIBERO 7:00 – 15:30 20:30 – 22:00	**NUOTO LIBERO** 7:00 – 15:30 19:00 – 22:00	**NUOTO LIBERO** 7:00 – 15:30 18:50 – 22:00	**NUOTO LIBERO** 8:00 – 9:30 12:00 – 16:30	**NUOTO LIBERO** 9:00 – 12:30
ACQUA WALKING 10:00 - 11:00	**ACQUA WALKING** 10:00 - 11:00	**ACQUA WALKING** 10:00 - 11:00		
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 - 24/25/26/26 DICEMBRE - 1 GENNAIO - 6 GENNAIO - 4/5/6 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:
baby / ragazzi / Afa LEZIONI PRIVATE

costolina La Piscina