

CORSI E ATTIVITÀ 2025-2026

Orari in vigore dal 15/09/2025 al 14/06/2026 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



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		ACQUAGYM 9:45 – 10:30 10:15 -11:00 13:30 – 14:15 18:45 – 19:30 19:30 – 20:15		ACQUABIKE 13:15 – 14:00 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		ACQUABIKE 11:50 – 12:35 12:40 - 13:25	
BAMBINI E RAGAZZI									
BABY (3-5 anni) 16.30 - 17.00		RAGAZZI* 17:00 – 17:40 17:40 – 18:20 18:20 – 19:00		BABY (3-5 anni) 17.00 - 17.30		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	
		TEEN (10-17 anni) 18:20 - 19:00				TEEN (10-15 anni) 18:20 - 19:00		PRIMI PASSI (0-3 anni) 11:30 – 12:00 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)	
GESTANTI 11:15 – 12:00						GESTANTI 11:45 – 12:30			
PREAGONISMO 15:30 – 17:00 (SOLO IL LUNEDÌ)		PRIMI PASSI 12:00 – 12:30 (SOLO IL GIOVEDÌ)		PREAGONISMO 15:30 – 17:00 (SOLO IL VENERDÌ)		PREAGONISMO 15:30 – 17:00			
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		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	
								NUOTO LIBERO 8:00 – 9:30 12:00 – 16:30	
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 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