

CORSI E ATTIVITÀ 2022-23

PISCINA COSTOLINA
Viale Malta, 4 - 50137 Firenze
Tel. 055 9061591 email: costolina@uispfirenze.it



LUNEDÌ - GIOVEDÌ		MARTEDÌ - VENERDÌ		MERCOLEDÌ		SABATO	
FITNESS							
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 14.45 - 15.30 19.00 - 19.45 19.45 - 20.30	ACQUAGYM 9.30 - 10.15 13.15 - 14.00 19.15 - 20.00 20.00 - 20.45	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 16.00 - 16.30	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						LEZ. 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							
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 <small>TURNO SERALE PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA CONSIGLIATA IN FASCIA MATTINA/PRANZO</small>	CORSO ADULTI 19.00 - 19.40 19.40 - 20.20	NUOTO LIBERO 7.00 - 15.30 19.00 - 22.00 <small>TURNO SERALE PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA CONSIGLIATA IN FASCIA MATTINA/PRANZO</small>	CORSO ADULTI 8.50 - 9.30 20.20 - 21.00	NUOTO LIBERO 7.00 - 15.30 19.00 - 22.00 <small>TURNO SERALE PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA CONSIGLIATA IN FASCIA MATTINA/PRANZO</small>	CORSO ADULTI 8.50 - 9.30	NUOTO LIBERO 8.00 - 9.00 12.00 - 16.00
		NUOTO PROGRAMMATO 19.00 - 20.00					
EVERGREEN						DOMENICA	
MOVIMENTO IN ACQUA (A.F.A. Attività Fisica Adattata) 10.55 - 11.40 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 11.45 - 12.30		BALNEAZIONE 9.00 - 13.00	NUOTO LIBERO 9.00 - 13.00

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.