

# CORSI E ATTIVITÀ ESTATE 2022

PISCINA COSTOLINA

Viale Malta, 4 - 50137 Firenze

Tel. 055 9061591 email: costolina@uispfirenze.it



## LUNEDÌ - GIOVEDÌ

## MARTEDÌ - VENERDÌ

## MERCOLEDÌ

### FITNESS

#### ACQUABIKE

7.45 - 8.30  
9.30 - 10.15  
13.15 - 14.00  
19.00 - 19.45  
19.45 - 20.30

#### ACQUAGYM

9.45 - 10.30  
14.00 - 14.45

#### ACQUABIKE

14.15 - 15.00

#### ACQUAGYM

9.00 - 9.45  
13.30 - 14.15  
19.00 - 19.45  
19.45 - 20.30

#### ACQUABIKE

14.15 - 15.00

#### ACQUAGYM

9.30 - 10.15  
13.30 - 14.15  
19.00 - 19.45

### ADULTI

#### CORSO ADULTI

7.00 - 7.40  
8.50 - 9.30  
13.20 - 14.00  
19.00 - 19.40

#### NUOTO LIBERO

7.00 - 10.00  
12.00 - 15.00  
18.30 - 20.30

#### NUOTO LIBERO

7.00 - 10.00  
12.00 - 15.00  
18.30 - 20.30

#### CORSO ADULTI

19.00 - 19.40

#### NUOTO LIBERO

7.00 - 10.00  
12.00 - 15.00  
18.30 - 20.30

#### NUOTO PROGRAMMATO

19.00 - 20.00

#### EVERGREEN E GESTANTI

#### MOVIMENTO IN ACQUA

(A.F.A. Attività Fisica Adattata)

9.45 - 10.30

#### GESTANTI

9.30 - 10.15

**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.



## LUNEDÌ

## MARTEDÌ

## MERCOLEDÌ

## GIOVEDÌ

## VENERDÌ

### BAMBINI E RAGAZZI

#### BABY

(3-5 anni)  
16.30 - 17.00

#### RAGAZZI

10.20 - 11.00  
10.50 - 11.30  
16.50 - 17.30  
17.20 - 18.00  
17.50 - 18.30

#### BABY

(3-5 anni)  
16.30 - 17.00

#### RAGAZZI

10.20 - 11.00  
10.50 - 11.30  
16.50 - 17.30  
17.20 - 18.00  
17.50 - 18.30

#### BABY

(3-5 anni)  
16.30 - 17.00

#### RAGAZZI

10.20 - 11.00  
10.50 - 11.30  
16.50 - 17.30  
17.20 - 18.00  
17.50 - 18.30

#### BABY

(3-5 anni)  
16.30 - 17.00

#### RAGAZZI

10.20 - 11.00  
10.50 - 11.30  
16.50 - 17.30  
17.20 - 18.00  
17.50 - 18.30

#### BABY

(3-5 anni)  
16.30 - 17.00

#### RAGAZZI

10.20 - 11.00  
10.50 - 11.30  
16.50 - 17.30  
17.20 - 18.00  
17.50 - 18.30

#### LEZIONI INDIVIDUALI

11.30 - 12.00  
12.00 - 12.30  
18.30 - 19.00

#### LEZIONI INDIVIDUALI

11.30 - 12.00  
12.00 - 12.30  
18.30 - 19.00

#### LEZIONI INDIVIDUALI

11.30 - 12.00  
12.00 - 12.30  
18.30 - 19.00

#### LEZIONI INDIVIDUALI

11.30 - 12.00  
12.00 - 12.30  
18.30 - 19.00

#### LEZIONI INDIVIDUALI

11.30 - 12.00  
12.00 - 12.30  
18.30 - 19.00

#### PREAGONISMO

15.30 - 17.00

**BISETTIMANALE: MARTEDÌ - GIOVEDÌ**

**TRISSETTIMANALE: LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ**

**INTENSIVO: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**