

→ DOCUMENTAZIONE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

Certificato medico per attività sportiva non agonistica rilasciato dal medico di medicina generale o dal pediatra di libera scelta relativamente ai propri assistiti o dal medico specialista in medicina dello sport su apposito modello
Codice fiscale / tessera sanitaria in originale (no foto sul cellulare)

→ CERTIFICAZIONE MEDICA

Non saranno ammessi al corso gli allievi non in regola con il certificato medico

→ QUOTA DI FREQUENZA

Non saranno ammessi al corso gli allievi non in regola con la quota di frequenza

→ 1° periodo

14/09/2026-23/12/2026

2° periodo

04/01/2027-10/04/2027

3° periodo

12/04/2027-12/06/2027



ORARI SEGRETERIA:

dal lunedì al venerdì 6:15 - 20:00

sabato 6:15 - 15:45

CONTATTI



05861845881



Cflivorno.bastia@federnuoto.it



WWW.FEDERNUOTO.IT



sede operativa:
piscinacomunaleM.Rosi
"LaBastia"

viaM.Mastacchi188,57122Livorno



CORSI DI NUOTO

BABY 0/3 ANNI

Lun - Gio: 16:10-16:50 (2/3 anni)

Mer: 15:30-16:10 (0/1 anni) Sab: 9:40-10:20 (0/1 e 2/3 anni)

AMBIENTAMENTO VASCA DIDATTICA

Lun - Gio: 16:10-16:50 / 16:50-17:30 / 17:30-18:10

Mar-Ven: 16:10-16:50 / 16:50-17:30 / 17:30-18:10

Mer: 16:10-16:50 / 16:50-17:30 / 17:30-18:10

Sab: 10:20-11:00 / 11:00-11:40

1° LIVELLO 6+ (VASCADIDATTICA)

Lun - Gio: 16:10-16:50 / 16:50-17:30 / 17:30-18:10

Mar - Ven: 16:10-16:50 / 16:50-17:30 / 17:30-18:10

Mer: 16:10-16:50 / 16:50-17:30 / 17:30-18:10

Sab: 10:20-11:00 / 11:00-11:40

2° LIVELLO (VASCA 25 MT)

Lun - Gio: 17:00-17:50 / 17:50-18:40

Mar - Ven: 17:00-17:50 / 17:50-18:40

Mer: 17:00-17:50 / 17:50-18:40

Sab: 9:40-10:30 / 10:30-11:20

3° LIVELLO (VASCA 25 MT)

Lun - Gio: 17:00-17:50 / 17:50-18:40

Mar - Ven: 17:00-17:50 / 17:50-18:40

Mer: 17:00-17:50 / 17:50-18:40

Sab: 9:40-10:30

4° LIVELLO (VASCA 25 MT)

Lun - Gio: 17:00-17:50

Mer: 17:00-17:50 Sab: 10:30-11:20

5° LIVELLO (VASCA 25 MT)

Lun - Gio: 17:00-17:50

Mer: 17:00-17:50 Sab: 10:30-11:20

CORSO NUOTO ADULTI

Lun - Mer - Ven: 7:20-8:10 / 8:10-9:00

Lun - Ven: 18:40-19:30

Mar - Gio: 18:40-19:30 / 19:30-20:20

ADOLESCENTI

Mar - Gio: 16:10-17:00 / 17:50-18:40

Mer: 17:50-18:40

PREAGONISMO

Lun - Mer - Ven: 17:50-18:40

NUOTO LIBERO (ASSISTITO)

VASCA 25 METRI

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 6:30-17:00 / 18:40- 22:00

*NELLA FASCIA ORARIA 20:00-22:00

L'INGRESSO È RISERVATO SOLTANTO AGLI ABBONATI

SABATO 6:30-17:00



INFO:

- WATER BODY GYM, AQUAFIT
 - AQUA LONGEVITY
 - AQUA FITNESS CON ATTREZZO:
AQUA CROSS TRAINING
X WIT
HYDROSPINNING
- Bisettimanale, trisettimanale



FITNESS

LUNEDÌ

9:00 WATER BODY GYM
9:45 V.P. AQUA CROSS TRAINING
13:30 V.P. X WIT
18:15 V.P. HYDRO SPINNING
19:00 V.P. AQUAFIT

MARTEDÌ

9:00 V.P. AQUAFIT
9:45 WATER BODY GYM
15:20 WATER BODY GYM
18:15 V.P. AQUA CROSS TRAINING
18:40 WATER BODY GYM
19:00 V.P. HYDRO SPINNING

MERCOLEDÌ

9:00 WATER BODY GYM
9:45 V.P. AQUA CROSS TRAINING
13:30 V.P. X WIT
18:15 V.P. HYDRO SPINNING
19:00 V.P. AQUAFIT

GIOVEDÌ

9:00 V.P. AQUAFIT
9:45 WATER BODY GYM
15:20 WATER BODY GYM
18:15 V.P. AQUA CROSS TRAINING
18:40 WATER BODY GYM
19:00 V.P. HYDRO SPINNING

VENERDÌ

9:00 WATER BODY GYM
9:45 V.P. AQUA CROSS TRAINING
13:30 V.P. X WIT
18:15 V.P. HYDRO SPINNING
19:00 V.P. AQUAFIT

SABATO

9:00 AQUAFIT

AQUA LONGEVITY

LUN-MER-VEN: 8:10-9:00 / 9:00-9:50
LUN-VEN: 15:00-15:50
MAR-GIO: 8:10-9:00 (vasca piccola)

LONGEVITY IN PALESTRA

MAR-GIO: 9:00-9:50