

## ABBONAMENTI

Attività	Età	Durata	Corso	Giorni/Orario
Abbonamento 6 giorni	15+	3 mesi	€ 140,00	Dal Lunedì al venerdì + sabato mattina (vedi attività per abbonati)
Abbonamento 9 mesi	15+	12 settembre - 12 giugno	€ 370,00	Dal Lunedì al venerdì + sabato mattina (vedi attività per abbonati)
Abbonamento Stagionale	15+	12 settembre - luglio	€ 400,00	Dal Lunedì al venerdì + sabato mattina (vedi attività per abbonati)

## ATTIVITÀ PER ABBONATI - 3 mesi o stagionali

Attività	Prenotazione	Limitazione	Luogo	Giorni/Orario
Pilates D	si	1 posto libero garantito	ipercoop	Lun/Mer 16.10 - 17.00
C. Libero Avanzato D	no	posti disponibili limitati	ipercoop	Lun/Gio 16.00 - 17.00
C. Libero Avanzato A	no	posti disponibili limitati	ipercoop	Lun/Mer/Ven 9.00 - 10.00
C. Libero Avanzato B	no	posti disponibili limitati	ipercoop	Mar/Gio 13.00 - 14.00
C. Libero Avanzato C	no	posti disponibili limitati	ipercoop	Lun/Gio 15.00 - 16.00
C. Libero Avanzato E	no	posti disponibili limitati	ipercoop	Mar/Gio 10.00 - 11.00
C. Libero Avanzato F	no	sempre	palazzetto	Sabato 11.50 - 12.50
Total Body + stretching	no	posti disponibili limitati	Malmantile	Mar/Ven 12.40 - 14.00
G.A.G. 2	no	posti disponibili limitati	ipercoop	Lun/Gio 19.30 - 20.20
G. A. G. 3	no	posti disponibili limitati	ipercoop	Mar/Ven 19.30 - 20.20
Pot. Stret. A	no	sempre	palazzetto	Lun/Mer/Ven 13.00 - 14.00
Pot. Stret. G	no	sempre	palazzetto	Lun/Mer/Ven 14.00 - 15.00
Sciogli Grassi	no	sempre	palazzetto	Sabato 11.00 - 11.50
Potenz. Aerobico	no	sempre	ipercoop	Lun/Mer/Ven 13.00 - 14.00
Spinning 2	no	posti disponibili limitati	ipercoop	Lunedì 19.50 - 20.40
Potenziamento A	no	posti disponibili limitati	palazzetto	Mar/Gio 18.30 - 19.30
Potenziamento B	no	posti disponibili limitati	palazzetto	Mar/Gio 19.30 - 20.30
Potenziamento E	no	posti disponibili limitati	palazzetto	Mar/Gio 17.30 - 18.30
Sala Attrezzi Bisettimanale	no	sempre	palazzetto	2 giorni a scelta + Sab 10.00 - 13.00 Lun/Mer/Ven 13.15 - 22.00 o Mar/Gio 9.00 - 22.00
Sala Attrezzi Trisettimanale	no	sempre	palazzetto	2 giorni a scelta + Sab 10.00 - 13.00 Lun/Mer/Ven 13.15 - 22.00 o Mar/Gio 9.00 - 22.00
Sala Attrezzi	no	sempre	palazzetto	Sabato 10.00 - 13.00

## UNDERSTUDIO

Attività	Età	Durata	Corso	Giorni/Orario
Argento A	60+	24 lezioni	€ 60,00	Lun/Gio 9.00 - 9.55
Argento C	60+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Ven 9.00 - 9.55
Argento D	60+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Ven 9.55 - 10.50
Dolce C	50+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 9.55 - 10.50
Dolce D	50+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 18.00 - 18.55
Dolce E	50+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 18.55 - 19.50
Dolce F	50+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 19.50 - 20.45
Dolce H	50+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 21.40 - 22.30
Ed. Corporea A	50+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 10.50 - 11.45
Ed. Corporea C	50+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 14.55 - 15.50
Ed. Corporea D	50+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 15.50 - 15.45
AFA 8	60+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Ven 10.50 - 11.40

## Palestra Malmantile

Attività	Età	Durata	Corso	Giorni/Orario
AFA 10	60+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Ven 9.00 - 9.50
Dolce 1	50+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 10.20 - 11.10
C. Libero 1	15+	24 lezioni	€ 80,00	Lun/Gio 9.30 - 10.20
Total Body + Stretc	15+	24 lezioni	€ 110,00	Mar/Ven 12.40 - 14.00
Posturale 10	15+	24 lezioni	€ 170,00	Lun/Gio 18.15 - 19.05
Tonificazione 1	15+	24 lezioni	€ 100,00	Lun/Gio 19.05 - 19.55
Pilates 2	15+	24 lezioni	€ 110,00	Lun/Gio 19.55 - 20.45

## Palestra Ginestra

Attività	Età	Durata	Corso	Giorni/Orario
AFA 9	55+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Ven 10.10 - 11.00
AFA 11	55+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Ven 11.00 - 11.50

## Palestra SMAC

Attività	Età	Durata	Corso	Giorni/Orario
Gioco Sport Primaria	6/10 anni	10 lezioni	€ 50,00	Lunedì 17.00 - 18.00
Gioco Sport Infanzia	4/5 anni	10 lezioni	€ 50,00	Mercoledì 17.00 - 18.00

# Iride S.r.L. - CORSI Stagione 2016/2017

## PALESTRA IPERCOOP - Sala Blu

Attività	Età	Durata	Corso	Giorni/Orario
Adulti B	30+	24 lezioni	€ 75,00	Mar/Ven 18.20 - 19.15
Adulti D	30+	24 lezioni	€ 75,00	Mar/Ven 17.25 - 18.20
AFA 5	50+	24 lezioni	€ 60,00	Lun/Mer 11.00 - 11.50
AFA 6	50+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Gio 11.00 - 11.50
AFA 7	50+	24 lezioni	€ 60,00	Lun/Gio 14.00 - 15.00
AFA 12 Park	50+	12 lezioni / 24 lezioni	€ 30,00 / € 60,00	Mer/Ven 15.10 - 16.00
AFA 13 Div. A	50+	12 lezioni	€ 30,00	Mercoledì 16.00 - 16.50
Argento B	60+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Ven 16.00 - 16.55
C. Libero Av. A	15+	36 lezioni	€ 90,00	Lun/Mer/Ven 9.00 - 10.00
C. Libero Av. B	15+	24 lezioni	€ 75,00	Mar/Gio 13.00 - 14.00
C. Libero Av. C	15+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 15.00 - 16.00
C. Libero Av. D	15+	24 lezioni	€ 75,00	Lun/Gio 16.00 - 17.00
C. Libero Av. E	15+	24 lezioni	€ 75,00	Mar/Gio 10.00 - 11.00
Dolce 1	50+	24 lezioni	€ 75,00	Mar/Gio 9.00 - 10.00
GAG 2	15+	24 lezioni	€ 90,00	Lun/Gio 19.30 - 20.20
GAG 3	15+	24 lezioni	€ 90,00	Mar/Ven 19.30 - 20.20
Posturale 1	15+	24 lezioni	€ 170,00	Lun/Gio 17.00 - 17.50
Posturale 2	15+	24 lezioni	€ 170,00	Lun/Gio 17.50 - 18.40
Posturale 3	15+	24 lezioni	€ 170,00	Lun/Gio 18.40 - 19.30
Pot. Aerobico	15+	36 lezioni	€ 90,00	Lun/Mer/Ven 13.00 - 14.00
Soft 1	50+	24 lezioni	€ 90,00	Lun/Mer/Ven 10.00 - 11.00

## PALESTRA IPERCOOP - Sala Verde

Attività	Età	Durata	Corso	Giorni/Orario
AFA 1	50+	24 lezioni	€ 60,00	Lun/Mer 9.15 - 10.05
AFA 2	50+	24 lezioni	€ 60,00	Lun/Mer 10.05 - 10.55
AFA 3	50+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Gio 9.20 - 10.10
AFA 4	50+	24 lezioni	€ 60,00	Mar/Gio 10.10 - 11.00
Body Sculpt	15+	24 lezioni	€ 90,00	Mar/Gio 17.40 - 18.30
Cottettiva Posturale	tutte le età	su appuntamento presso la nostra segreteria (giorno da stabilire)	€ 15,00 a lezione + tessera UISP (per chi ne è privo)	-
Fit Boxe 1	15+	24 lezioni	€ 100,00	Mar/Gio 20.30 - 21.20
Fit Boxe2	15+	24 lezioni	€ 100,00	Mar/Gio 19.40 - 20.30
Pilates A	15+	24 lezioni	€ 110,00	Mar/Gio 16.50 - 17.40
Pilates B	15+	24 lezioni	€ 110,00	Mar/Gio 18.30 - 19.20
Pilates D	15+	24 lezioni	€ 110,00	Lun/Mer 16.10 - 17.00
Pilates E	15+	24 lezioni	€ 110,00	Mar/Gio 16.00 - 16.50
Posturale 4	15+	24 lezioni	€ 170,00	Mer/Ven 17.00 - 17.50
Posturale 5	15+	24 lezioni	€ 170,00	Mer/Ven 17.50 - 18.40
Posturale 6	15+	24 lezioni	€ 170,00	Mer/Ven 18.40 - 19.20
Spinning 1	15+	24 lezioni	€ 110,00	Lun/Mer 19.00 - 19.50
Spinning 2	15+	24 lezioni	€ 110,00	Lun/Mer 19.50 - 20.40

## PALAZZETTO DELLO SPORT - Body Line

Attività	Età	Durata	Corso	Giorni/Orario
Pot. Stret. A	15+	36 lezioni	€ 90,00	Lun/Mer/Ven 13.15 - 14.15
Pot. Stret. G	15+	36 lezioni	€ 90,00	Lun/Mer/Ven 14.15 - 15.15
Potenziamento A	15+	24 lezioni	€ 80,00	Mar/Gio 18.30 - 19.30
Potenziamento B	15+	24 lezioni	€ 80,00	Mar/Gio 19.30 - 20.30
Potenziamento E	15+	24 lezioni	€ 80,00	Mar/Gio 17.30 - 18.30
Sala Attrezzi Bisettimanale	15+	24 giorni + sabato (ciclo da 3 mesi)	€ 120,00	2 giorni a scelta + Sab 10.00 - 13.00 Lun/Mer/Ven 13.15 - 22.00 o Mar/Gio 9.00 - 22.00
Sala Attrezzi Trisettimanale	15+	36 giorni + sabato (ciclo da 3 mesi)	€ 130,00	2 giorni a scelta + Sab 10.00 - 13.00 Lun/Mer/Ven 13.15 - 22.00 o Mar/Gio 9.00 - 22.00
Sciogli Ggassi	15+	12 lezioni	€ 50,00	Sabato 11.00 - 11.50
C. Libero Av. F	15+	36 lezioni	€ 50,00	Sabato 11.50 - 12.50
Posturale 11	15+	24 lezioni	€ 170,00	Mar/Gio 8.45 - 9.35
Posturale 7	15+	24 lezioni	€ 170,00	Mar/Gio 9.35 - 10.25
Posturale 8	15+	24 lezioni	€ 170,00	Mar/Gio 10.35 - 11.25
Posturale 9	15+	24 lezioni	€ 170,00	Mar/Gio 11.25 - 12.15

## PALAZZETTO DELLO SPORT - Piano Gioco

Attività	Età	Durata	Corso	Giorni/Orario
Dolce A	50+	24 lezioni	€ 90,00	Mar/Ven 9.00 - 10.25
Adulti A	50+	24 lezioni	€ 90,00	Mar/Ven 9.00 - 10.25
Dolce B	50+	24 lezioni	€ 75,00	Mar/Ven 10.25 - 11.20
Adulti C	50+	24 lezioni	€ 75,00	Mar/Ven 10.25 - 11.20