

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 |