

**SERVIZI 2016/2017**

**TRATTAMENTI SHIATSU**

**CORSI TRAINING AUTOGENO**

**CORRETTIVA POSTURALE**

**CONSULENZE NUTRIZIONALI**

**PER INFORMAZIONI**

055/8725882z



## **COSA OFFRIAMO**

Nella nostra palestra troverai personale altamente qualificato con insegnanti ISEF e laureati in Scienze Motorie che ti seguiranno sempre sia nei corsi che nell'attività di sala.

Avrai la possibilità di provare più tipologie di attività con le forme di abbonamento a prezzi contenuti. Troverai un ambiente cordiale che ti farà sentire da subito a tuo agio consigliandoti l'attività più indicata per le tue esigenze.

TI ASPETTIAMO... A PRESTO!

## **APERTURA ISCRIZIONI**

dal **1 SETTEMBRE 2016**

presso segreteria via dello Stadio, 2  
dal lunedì al venerdì dalle 15.30 alle 19.00

## **INIZIO ATTIVITÀ SALA**

dal **5 SETTEMBRE 2016**

## **INIZIO CORSI**

dal **12 SETTEMBRE 2016**

# **PALESTRE IRIDE**

**Corsi e attività  
Stagione 2016/2017**



# SOCIETÀ IRIDE Srl

## SEDE IRIDE Srl

Via dello Stadio, 2  
50055 Lastra a Signa



### PER INFO

tel: 055/8725882  
iridesrl@yahoo.it  
www.iridelastra.it

### SEGRETERIA APERTA

dal lunedì al venerdì  
dalle 10.00 alle 12.30  
dalle 16.00 alle 19.30

## LE NOSTRE PALESTRE

### PALAZZETTO DELLO SPORT

Via dello Stadio, 2  
Lastra a Signa

### PALESTRA UNDERSTUDIO

Via Palmiro Togliatti  
Lastra a Signa

### PALESTRA IPERCOOP

Via S.Maria a Castagnolo  
Lastra a Signa

### PALESTRA MALMANTILE

Piazza Piave  
Malmantile (Lastra a Signa)



Inoltre organizziamo dei corsi in collaborazione  
con il Circolo Toscanini di Ginestra F.na

## CORSI PROPOSTI

Stagione 2016/2017

Pilates  
Fit Boxe  
Step  
Spinning  
GAG  
Body Sculpt  
Sciogli Grassi  
Total Body  
Tonificazione  
Potenziamento  
Potenziamento Stretching  
Potenziamento Aerobico  
Funzionale  
Posturale  
Corpo libero  
Ginnastica Dolce  
Educazione Corporea  
Ginnastica Anziani  
AFA

## CORSI BAMBINI

Gioco Sport primaria 6/10 anni  
Gioco Sport infanzia 3/5 anni

## NOVITÀ

Corsi di TRAINING AUTOGENO  
CORRETTIVA POSTURALE INDIVIDUALE

## ATTIVITÀ PROPOSTE

Stagione 2016/2017

Oltre ai corsi con giorni prestabiliti  
proponiamo un'apertura della



### SALA ATTREZZI

dal lunedì al venerdì  
dalle 13.00 alle 22.00

martedì e giovedì  
dalle 9.00 alle 13.00

sabato  
dalle 10.00 alle 13.00

## Con varie forme di ABBONAMENTO

### Mensile - Trimestrale - Stagionale

Con le forme di abbonamento si può  
partecipare anche ai corsi di:  
**GAG, SCIOGLI GRASSI, CORPO LIBERO,  
TOTAL BODY**  
negli orari previsti dalla segreteria  
a inizio stagione

**PREVISTO UNO SCONTO  
DEL 5% PER OGNI  
FAMILIARE**