

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

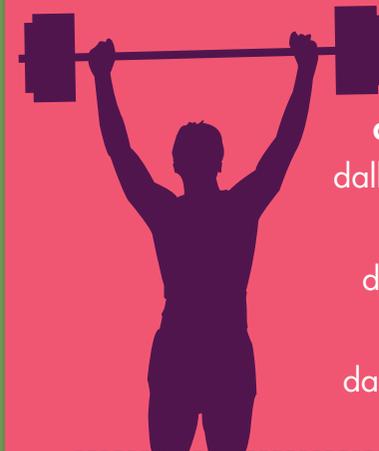
NOVITÀ

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**