

## SERVIZI 2018/2019

TRATTAMENTI SHIATSU

CORSI TRAINING AUTOGENO

CORRETTIVA POSTURALE  
INDIVIDUALE

CONSULENZE NUTRIZIONALI

PER INFORMAZIONI

055/8725882



## 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

RICONFERME: 1 - 5 SETTEMBRE 2018  
NUOVI ISCRITTI: 6 - 8 SETTEMBRE 2018

#### ORARI APERTURA:

dal lunedì al venerdì ore 9.30/13.00 e  
15.30/19.30 - sabato ore 10.00/12.30  
c/o Ufficio Iride: via dello Stadio, 2  
50055 L. a Signa - tel. 055 8725882

### INIZIO ATTIVITÀ SALA

dal 3 SETTEMBRE 2018

### INIZIO CORSI

dal 10 SETTEMBRE 2018



# SOCIETÀ IRIDE Srl

## SEDE

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 e prossimamente al Circolo Incontro.

## CORSI

Stagione 2018/2019

Pilates  
Fit Boxe  
Step  
Spinning  
GAG  
Body Sculpt  
Aerobic Gym  
Total Body  
Tonificazione  
Potenziamento  
Potenziamento Stretching  
Potenziamento Aerobico  
Funzionale  
Posturale  
Correttiva Posturale  
Corpo Libero  
Ginnastica Dolce  
Educazione Corporea  
Ginnastica Anziani  
AFA (Attività Fisica Adattata)

## CORSI BAMBINI

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

## NOVITÀ 2018

Sala Attrezzi aperta tutte le mattine  
Personal Trainer

## ATTIVITÀ PROPOSTE

Stagione 2018/2019

Oltre ai corsi con giorni prestabiliti  
proponiamo un'apertura della



## SALA ATTREZZI

dal lunedì al venerdì  
dalle 9.00 alle 22.00  
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, AEROBIC GYM, CORPO LIBERO,  
TOTAL BODY**  
negli orari previsti dalla segreteria  
a inizio stagione

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