

SERVIZI 2019/2020

TRATTAMENTI SHIATSU

CORSI TRAINING AUTOGENO

CORRETTIVA POSTURALE
INDIVIDUALE

CONSULENZE NUTRIZIONALI

FISIOTERAPISTA

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: 2 - 4 SETTEMBRE 2019
NUOVI ISCRITTI: 5 - 7 SETTEMBRE 2019

c/o Ufficio Iride: via dello Stadio, 2
50055 L. a Signa - tel. 055 8725882

INIZIO ATTIVITÀ SALA

dal 2 SETTEMBRE 2019

INIZIO CORSI

dal 9 SETTEMBRE 2019

PALESTRE IRIDE



Corsi e attività
Stagione 2019/2020

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 9.30 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 2019/2020

Pilates
Fit Boxe
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 4/5 anni

NOVITÀ 2019

Sala Attrezzi aperta tutte le mattine
Personal Trainer
Fisioterapista

ATTIVITÀ PROPOSTE Stagione 2019/2020

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**