

Understudio

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
Argento C	24 lezioni	MAR/VEN - 9.00/9.50	€ 60
Argento D	24 lezioni	MAR/VEN - 9.55/10.45	€ 60
Dolce C	24 lezioni	LUN/GIO - 9.55/10.45	€ 80
Dolce D+E	24 lezioni	LUN/GIO - 18.40/19.30	€ 80
Dolce F	24 lezioni	LUN/GIO - 19.40/20.30	€ 80

Palestra Malmantile

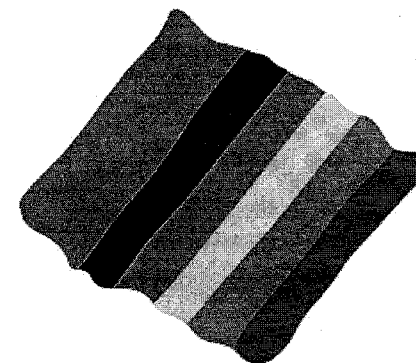
ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
AFA	24 lezioni	LUN/GIO - 8.40/9.25	€ 60
Dolce	24 lezioni	LUN/GIO - 10.20/11.05	€ 80
Corpo Libero	24 lezioni	LUN/GIO - 9.30/10.15	€ 85
Pilates 1° Livello	24 lezioni	LUN/GIO - 18,00/18,50	€ 110
Tonificazione	24 lezioni	LUN/GIO - 18,50/19,40	€ 100
Pilates 2° Livello	24 lezioni	LUN/GIO - 19,40/20,30	€ 110

Attività per abbonati

Senza necessità di prenotazione

ATTIVITA'	LUOGO	ORARIO
Pilates D	Coop	LUN/MER - 16,00/16,45
Corpo Libero NEW	Coop	MAR/GIO - 11.00/11.50
GAG	Coop	MAR/GIO - 20,10/20,55
Potenziamento	Palazzetto	MAR/GIO - 19,30/20,25
Sala Attrezzi Bisettimanale	Palazzetto	MAR/GIO ore 9,00/22,00
Sala Attrezzi Trisettimanale	Palazzetto	LUN/MAR/VEN ore 9,00/22,00
Sala Attrezzi	Palazzetto	SABATO - 10,00/13,00

UFFICIO IRIDE Via dello Stadio, 2 - Lastra a Signa
Tel. 055 8725882 e-mail: iridesrl@yahoo.it
www.iridelastra.it



IRIDE S.S.D. a R.L.
GESTIONE IMPIANTI SPORTIVI Unipersonale

**STAGIONE
2022/23**

Per Informazioni ed iscrizioni:
UFFICIO IRIDE
Via dello Stadio, 2 - Lastra a Signa
Tel. 055 8725882
e-mail: iridesrl@yahoo.it
www.iridelastra.it

Palestra Coop SALA BLU

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
AFA A-1	24 lezioni	MAR/GIO - 9.00/9.55	€ 60
AFA A-2	24 lezioni	MAR/GIO - 10.00/10.55	€ 60
Corpo libero NEW	24 lezioni	MAR/GIO - 11.00/11.50	€ 85
Posturale 1	24 lezioni	LUN/GIO - 17.00/17.45	€ 170
Posturale 2	24 lezioni	LUN/GIO - 17.50/18.35	€ 170
Posturale 3	24 lezioni	LUN/GIO - 18.40/19.25	€ 170
Posturale 4	24 lezioni	MAR/GIO - 15.00/15.45	€ 170
Adulti A	24 lezioni	MAR/VEN - 17.25/18.15	€ 80
Adulti B		MAR/VEN - 18.20/19.10	€ 80
JUMP NEW	24 lezioni	LUN/MER - 19.30/20.30	€ 170
GAG	24 lezioni	MAR/GIO - 20.10/20.55	€ 95

Palestra Coop SALA VERDE

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
GESTANTI	24 lezioni	LUN/MER - 15.00/16.00	€ 170
Correttiva Posturale Individuale	Su appuntamento presso la nostra segreteria (giorno da stabilire)		€ 25 a lezione + tessera UISP
Pilates A	24 lezioni	LUN/MER - 16.00/16.45	€ 110
Pilates B	24 lezioni	MAR/GIO - 16.00/16.45	€ 110
Pilates C	24 lezioni	MAR/GIO - 16.50/17.35	€ 110
Pilates D	24 lezioni	MAR/GIO - 17.40/18.20	€ 110
Pilates E	24 lezioni	MAR/GIO - 18.25/19.10	€ 110
Posturale 5	24 lezioni	MER/VEN - 17.40/18.25	€ 170
Posturale 6	24 lezioni	MER/VEN - 18.30/19.15	€ 170
Spinning	24 lezioni	LUN/MER - 18.30/19.20	€ 110
FIT BOXE	24 lezioni	MAR/GIO - 19.20/20.05	€ 100

Palazzetto dello Sport BODY LINE

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
Potenziamento	24 lezioni	MAR/GIO - 19.30/20.25	€ 85
Posturale 7	24 lezioni	LUN/GIO - 9.00/9.45	€ 170
Posturale 8	24 lezioni	LUN/GIO - 9.50/10.35	€ 170
Posturale 9	24 lezioni	LUN/GIO - 10.40/11.25	€ 170
Posturale 10	24 lezioni	LUN/GIO - 11.30/12.15	€ 170

Palazzetto dello Sport : Piano Gioco

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
AFA A 3	24 lezioni	LUN/MER - 9.00/9.55	€ 60
SOFT	24 lezioni	LUN/MER - 10.00/10.55	€ 85
Corso Unico 1	24 lezioni	MAR/VEN - 9,00/10,20	€ 95
Corso Unico 2	24 lezioni	MAR/VEN - 10,25/11.15	€ 80

Abbonamenti + Sala attrezzi

TIPOLOGIA	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
Abbonamento 6 gg	3 mesi	dal lunedì al venerdì + sabato mattina (orari vedi Abbonamenti)	€ 145
Abbonamento Sala Attrezzi 10 Mesi	da Settembre a Giugno	Dal lunedì al venerdì + sabato mattina (orari sala attrezzi)	€ 350
Sala Attrezzi Bisettimanale	12 settimane ciclo da 3 mesi	2 giorni a scelta + sab 10/13 dal lunedì al venerdì 9,00/22,00	€ 120
Sala Attrezzi Trisettimanale	12 settimane ciclo da 3 mesi	3 giorni a scelta + sab 10/13 dal lunedì al venerdì 9,00/22,00	€ 130
NEW Abbonamento Palestra + Piscina	1 Mese 3 Mesi 6 Mesi 12 Mesi	Dal Lunedì al Venerdì Palestra: Dalle ore 13.00/15.00 Piscina: Dalle ore 12.00/14.00	€ 99 € 260 € 370 € 540