

FACCIAMO SPORT

Allenati con noi!



STAGIONE 2026-2027

- ✓ *Iscrizione annuale 20.00 €*
- ✓ *Obbligo certificato Medico non agonistico al momento dell'iscrizione (sono esclusi gli iscritti ai corsi AFA-A e AFA-B).*
- ✓ *Per i corsi AFA è richiesto visita funzionale presso ASL di appartenenza.*

Palazzetto dello Sport: PIANO GIOCO

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
AFA A3	3 MESI	LUN/MER - 9.00/9.55	€ 84
AFA A5	3 MESI	MAR/GIO/VEN - 9.00/9.55	€ 126
CORSO UNICO	3 MESI	MAR/VEN - 10.00/11.00	€ 80

Palazzetto dello Sport: BODY LINE

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
CORPO LIBERO	3 MESI	LUN/MER/VEN - 13.15/14.15	3 gg € 125 2 gg € 85
POTENZIAMENTO	3 MESI	MAR/GIO - 19.30/20.25	€ 85
ABBONAMENTO SALA 5 INGRESSI	1 MESE	dal 1 Settembre al 30 giugno dal lunedì al venerdì ore 9.00/22.00 sabato ore 9.00/13.00 dal 1 luglio al 31 luglio dal lunedì al venerdì ore 6.30/12.00 - 16.00/22.00	€ 25
ABBONAMENTO SALA MENSILE	1 MESE		€ 54
ABBONAMENTO SALA TRIMESTRALE	3 MESI		€ 145
ABB. SALA ATTREZZI 10 MESI	Dal 3 Settembre 2025 al 30 Giugno 2026		€ 350
ABB. SALA ATTREZZI 11 MESI	Dal 3 Settembre 2025 al 31 Luglio 2026		€ 395

Palestra Coop SALA VERDE

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
AFA A8	3 MESI	LUN/GIO - 11.30/12.20	€ 84
AFA B1	3 MESI	LUN/GIO - 9.50/ 10.40	€ 108
NEW AFA B2	3 MESI	LUN/MER - 9.40/ 10.30	€ 108
NEW BODY SOFT	3 MESI	LUN/MER - 8.50/9.40	€ 85
NEW CORPO LIBERO	3 MESI	LUN/VEN - 19.10/20.00	€ 85
FIBROMIALGIA A	3 MESI	LUN/MER - 16.50/17.45	€ 84
FIBROMIALGIA B	3 MESI	MER/VEN - 15.00/16.00	€ 84
NEW FUNZIONALE	3 MESI	LUN/VEN - 20.00/21.00	€ 120
PILATES B	3 MESI	MAR/GIO - 16.00/16.50	€ 110
PILATES C	3 MESI	MAR/GIO - 16.50/17.40	€ 110
PILATES D	3 MESI	MAR/GIO - 17.40/18.30	€ 110
PILATES E	3 MESI	MAR/GIO - 18.30/19.20	€ 110
PILATES F (AVANZATO)	3 MESI	MER/VEN - 19.20/20.10	€ 110
PILATES I	3 MESI	MER/VEN -17.30/18.20	€ 110
PILATES L (BASE)	3 MESI	MER/VEN - 18.30/19.20	€ 110
POSTURALE 7	3 MESI	MER/VEN - 16.30/17.30	€ 170
POSTURALE 9	3 MESI	LUN/GIO - 10.40/11.30	€ 170
TONIFICAZIONE + STRETCHING	3 MESI	MER/VEN - 10.30/11.30	€ 85

Palestra Coop SALA BLU

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI ORARI	PREZZO
ADULTI A	3 MESI	MAR/VEN - 17.25/18.15	€ 80
ADULTI B	3 MESI	MAR/VEN - 18.20/19.10	€ 80
AFA A1	3 MESI	MAR/GIO - 9.00/9.55	€ 84
AFA A2	3 MESI	MAR/GIO - 10.00/10.55	€ 84
AFA A4	3 MESI	MER/VEN - 9.30/10.25	€ 84
CORPO LIBERO	3 MESI	MAR/GIO - 11.00/11.50	€ 85
NEW FUNZIONALE	3 MESI	MAR/GIO - 20.00/21.00	€ 120
PILATES A	3 MESI	LUN/MER - 16.00/16.50	€ 110
PILATES G	3 MESI	MAR/GIO - 15.50/16.40	€ 110
PILATES H	3 MESI	LUN/MER - 11.10/12.10	€ 110
POSTURALE 1	3 MESI	LUN/GIO - 17.15/18.05	€ 170
POSTURALE 4	3 MESI	MAR/GIO - 15.00/15.50	€ 170
SUPERJUMP A	3 MESI	LUN/MER - 18.30/19.30	€ 110
SUPERJUMP B	3 MESI	LUN/MER - 19.30/20.30	€ 110

UNDERSTUDIO

ATTIVITA'	DURATA	GIORNI E ORARI	PREZZO
AFA 6	3 MESI	MAR/VEN - 8.50/9.40	€ 84
AFA 7	3 MESI	MAR/VEN - 9.40/10.30	€ 84
DOLCE C	3 MESI	LUN/GIO - 10.10/11.00	€ 80
DOLCE D+E	3 MESI	LUN/GIO - 18.40/19.30	€ 80
DOLCE F	3 MESI	LUN/GIO - 19.30/20.20	€ 80
POSTURALE 2	3 MESI	MAR/VEN - 10.30/11.20	€ 170

Palestra Coop Trattamenti individuali

PERSONAL TRAINER	SU APPUNTAMENTO dalle 15 alle 16	Singolo € 25	Abb. 9+1 Gratis € 225
TRATTAMENTI SHIATSU	Giovedì 15.00/19.00	Singolo € 55	Abb. 5 € 225 Abb. 10 € 350

I Nostri Servizi

CONVENZIONE FISIOTERAPIA	Studio Glab Fisioterapia Signa
--------------------------	--------------------------------



Per informazioni ed iscrizioni:

UFFICIO IRIDE

Via dello Stadio, 2 – Lastra a Signa (FI)

Tel. 055 8725882 - e-mail: iridesrl@yahoo.it

IBAN: IT83H0103037920000001940029

MPS Filiale di Lastra a Signa

Orari segreteria:

LUNEDI/MERCOLEDI/VENERDI dalle 9.00 alle 12.00

MARTEDI/GIOVEDI dalle 15.00 alle 19.00