

Caro socio,

innanzitutto vogliamo ringraziarti per la preferenza che anche quest'anno hai dato alla nostra associazione e soprattutto ai nostri corsi.

Se vuoi proseguire nel tuo piano di allenamento e non perdere la forma fisica conquistata, puoi prenotare il tuo posto per l'anno 2025/2026 effettuando già da ora la pre-iscrizione.

Per essere più vicini alle tue esigenze di allenamento, ti invitiamo attraverso i nostri istruttori a darci proposte e suggerimenti per il prossimo anno per poter aiutare la nostra associazione ad essere sempre più efficiente.

In tabella gli importi e gli orari dei corsi comprensivi di quota associativa (30 € annuali) riferiti all'anno 2025/2026

CORSO	MONOSETTIMANALE 4 MESI	BISETTIMANALE 4 MESI	MONOSETTIMANALE 9 MESI	BISETTIMANALE 9 MESI	TRISSETTIMANALE 9 MESI
MATTINO-POMERIGGIO	160 €	240 €	240 €	330 €	450 €
JUDO			260 €		

MATTINA									
LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
11:45-12:45	PILATES	9:15-10:15	BODY-TONE	9:30-10:30	BODY-TONE	10:00-11:00	PILATES	9:15-10:15	BODY-TONE
		10:15-11:15	DOLCE	10:30-11:30	ANTALGICA	11:00-12:00	POSTURALE	10:15-11:15	DOLCE
		11:15-12:15	AEREOSTYLE					11:15-12:15	AEREOSTYLE

POMERIGGIO							
LUNEDI		MARTEDI		GIOVEDI		VENERDI	
15:45-16:45	ANTALGICA	17:00-18:00	POSTURALE	15:45-16:45	ANTALGICA	16:00-17:00	POSTURALE
16:45-17:45	DOLCE	18:00-19:00	PILATES	16:45-17:45	DOLCE	17:00-18:00	PILATES
17:45-18:45	AEREOSTYLE	19:00-20:00	PILATES	17:45-18:45	AEREOSTYLE	18:00-19:00	PILATES
19:00-20:00	ZUMBA	20:00-21:00	PILATES	18:45-19:45	ZUMBA	19:00-20:00	PILATES
20:15-21:30	YOGA			20:15-21:30	YOGA		

Il pagamento della quota di preiscrizione può essere fatto in palestra o tramite bonifico intestato a A.S.D La Martesana IBAN IT14Z0503401712000000001339

(indicando nella causale Nome e Cognome Corso scelto)

Augurandoti buone vacanze, ti salutiamo cordialmente,

Lo staff della LA MARTESSANA A.S.D.

Preiscrizione 2025/2026

INIZIO CORSI LUNEDÌ 15 SETTEMBRE 2025 - TERMINE CORSI VENERDÌ 5 GIUGNO 2026

Cognome: Nome:

Telefono: Mail:

Corso Scelto: Giorno:

Fascia Oraria: Allego quota di preiscrizione 30€ ☐

Associazione Sportiva Dilettantistica "La Martesana"

Via Belluno, 23 - Milano T: +39 340

6519852 www.martesanaspport.com -

info@martesanaspport.com