

Associazione Sportiva
La Martesana
Sport e Fitness per Tutti



ALLENATI
INSIEME A NOI

Stagione
2022 - 2023



YOGA

Lunedì e Giovedì

20:15 - 21:30

AEREO-STYLE

Lunedì e Giovedì

17:45 - 18:45

Martedì e Venerdì

11:15 - 12:15



ZUMBA

Lunedì e Giovedì

19:00 - 20:00



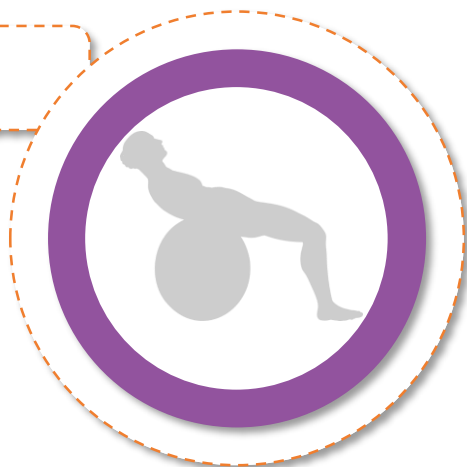
PILATES

Martedì

18:00 - 19:00
19:00 - 20:00
20:00 - 21:00

Venerdì

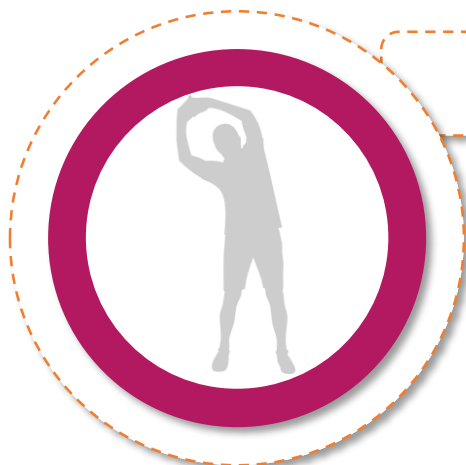
17:00 - 18:00
18:00 - 19:00



GINNASTICA DOLCE

Lunedì e Giovedì

16:45 - 17:45



GINNASTICA ANTALGICA

Lunedì e Giovedì

15:45 - 16:45

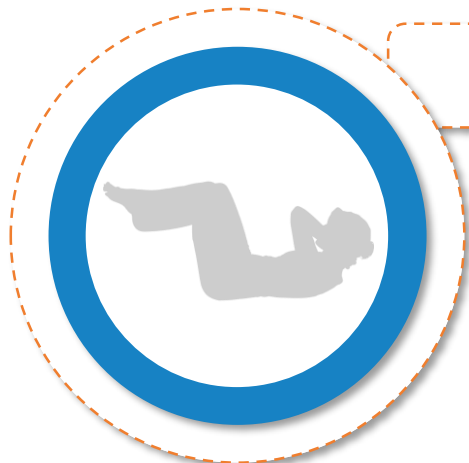
Mercoledì

10:30 - 11:30

Martedì e Venerdì

10:15 - 11:15





BODY-TONE

Martedì e Venerdì

9:15 - 10:15

Mercoledì

9:30 - 10:30

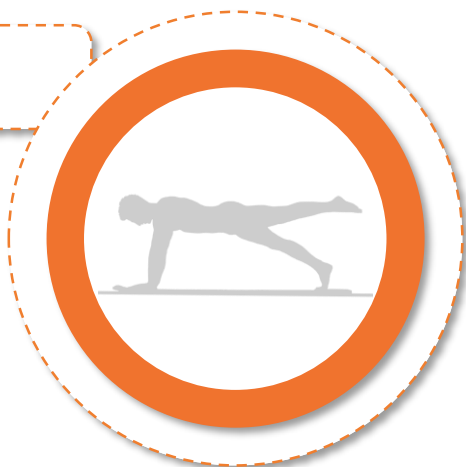
POSTURALE

Martedì

17:00 - 18:00

Venerdì

16:00 - 17:00



JUDO

17:15 - 18:15 - *Pulcini*

Mercoledì 18:15 - 19:30 - *Ragazzi*

19:30 - 21:00 - *Juniores*

INFO & COSTI

INIZIO CORSI

LUNEDÌ 12 SETTEMBRE

FINE CORSI

VENERDÌ 9 GIUGNO

I costi sono comprensivi della quota associativa annuale di 30 €

CORSI MATTINA

- **4 mesi** appuntamento mono-settimanale: **130 €**
- **4 mesi** appuntamento bi-settimanale: **210 €**
- **8 mesi** appuntamento mono-settimanale: **210 €**
- **8 mesi** appuntamento bi-settimanale: **300 €**

CORSI POMERIGGIO - SERA

- **4 mesi** appuntamento mono-settimanale: **150 €**
- **4 mesi** appuntamento bi-settimanale: **240 €**
- **8 mesi** appuntamento mono-settimanale: **240 €**
- **8 mesi** appuntamento bi-settimanale: **330 €**

CORSO DI JUDO

- **8 mesi** appuntamento mono-settimanale: **250 €**

Tel. 340 6519852
info@martesanasport.com

L'Associazione Sportiva La Martesana, nasce da un gruppo di amici con il desiderio di poter condividere la loro passione per lo sport con le persone del quartiere, mettendo a disposizione le loro competenze.

In questi anni La Martesana è cresciuta sempre di più, soprattutto grazie alle persone che hanno creduto in questa Associazione e che hanno aderito ai vari corsi proposti.

Anche per l'anno 2022-2023 proponiamo diverse attività con l'obiettivo di mantenersi sempre in forma divertendosi!

Vieni a trovarci o contattaci per avere qualsiasi tipo di informazione, il nostro staff è a tua completa disposizione!

Via Belluno, 23 - Milano



www.martesanaspport.com