

# INFO & COSTI

**INIZIO CORSI**  
LUNEDÌ 11 SETTEMBRE

**FINE CORSI**  
VENERDÌ 7 GIUGNO

*I costi sono comprensivi della quota associativa annuale di 30 €*

## CORSI MATTINA

- **4 mesi\*** appuntamento mono-settimanale: **140 €**
- **4 mesi\*** appuntamento bi-settimanale: **220 €**
- **9 mesi** appuntamento mono-settimanale: **220 €**
- **9 mesi** appuntamento bi-settimanale: **310 €**

## CORSI POMERIGGIO - SERA

- **4 mesi\*** appuntamento mono-settimanale: **160 €**
- **4 mesi\*** appuntamento bi-settimanale: **240 €**
- **9 mesi** appuntamento mono-settimanale: **240 €**
- **9 mesi** appuntamento bi-settimanale: **330 €**

## CORSO DI JUDO

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

*Si concordano tariffe agevolate per persone con disabilità o in condizioni di disagio economico.*

*\*Al termine dei 4 mesi, in caso di rinnovo per i 5 mesi successivi, il costo è paritetico alla quota inizialmente versata esclusa la quota associativa.*

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 2023-2024 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

**M** Crescenzago

www.martesanasport.com

Associazione Sportiva  
*La Martesana*  
Sport e Fitness per Tutti



**STAGIONE**

**2023 - 2024**

**IN PALESTRA**  
**INSIEME A NOI**

**SHAKE**  
**YOUR BODY**

www.martesanasport.com



## YOGA

Lunedì  
20:15 - 21:30

## AERO-STYLE

Lunedì e Giovedì  
17:45 - 18:45

Martedì e Venerdì  
11:15 - 12:15



## ZUMBA

Lunedì  
19:00 - 20:00

Giovedì  
18:45 - 19:40  
19:45 - 20:40



## PILATES

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

Venerdì  
17:00 - 18:00  
18:00 - 19:00  
19:00 - 20:00

## GINNASTICA DOLCE

Lunedì e Giovedì  
16:45 - 17:45

Martedì e Venerdì  
10:15 - 11:15



## GINNASTICA ANTALGICA

Lunedì e Giovedì  
15:45 - 16:45

Mercoledì  
10:30 - 11:30



## 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 - **Juniore**

