

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 - **Juniores**

