



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 2026/2027 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 2026/2027

CORSO	COSTO MONOSETTIMANALE (4 MESI)	COSTO BI-SETTIMANALE (4 MESI)	COSTO MONOSETTIMANALE (9 MESI)	COSTO BI-SETTIMANALE (9 MESI)
Corso Mattino	180 €	260 €	260 €	360 €
Corso Judo			280 €	

MATTINA							
MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
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 -SERA							
LUNEDÌ		MARTEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
11:45-12:45	POSTURALE	17:00-18:00	POSTURALE	15:45-16:45	ANTALGICA	16:00-17:00	POSTURALE
15:45-16:45	ANTALGICA	18:00-19:00	PILATES	16:45-17:45	DOLCE	17:00-18:00	PILATES
16:45-17:45	DOLCE	19:00-20:00	PILATES	17:45-18:45	AEREOSTYLE	18:00-19:00	PILATES
17:45-18:45	AEREOSTYLE	20:00-21:00	PILATES	18:50-19:50	ZUMBA	19:00-20:00	PILATES
18:50-19:50	ZUMBA			20:00-21:00	YOGA		
20:00-21:00	YOGA						

Il pagamento della quota di preiscrizione può essere fatto in palestra o tramite bonifico intestato a A.S.D La Martesana IBAN IT142050340171200000001339 (indicando nella causale Nome e Cognome)
Augurandoti buone vacanze, ti salutiamo cordialmente, **Lo staff della LA MARTE SANA A.S.D.**

Preiscrizione 2026/2027

INIZIO CORSI LUNEDÌ 14 SETTEMBRE 2026 - TERMINE CORSI VENERDÌ 4 GIUGNO 2027

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