



IN PALESTRA INSIEME A NOI

www.martesanaspport.com

Via Belluno, 23 - Milano

 Crescenzagò

YOGA



Lunedì
20:15 - 21:30

Giovedì
20:00 - 21:15

AERO-STYLE



Lunedì e Giovedì
17:45 - 18:45

Martedì e Venerdì
11:15 - 12:15

ZUMBA



Lunedì
19:00 - 20:00

Giovedì
18:50 - 19:50

GINNASTICA DOLCE



Lunedì e Giovedì
16:45 - 17:45

Martedì e Venerdì
10:15 - 11:15



PILATES

Martedì 18:00 - 19:00	17:00 - 18:00
19:00 - 20:00	18:00 - 19:00
20:00 - 21:00	19:00 - 20:00

Giovedì
10:00 - 11:00

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

Lunedì

11:45 - 12:45

Giovedì

11:00 - 12:00

Martedì

17:00 - 18:00

Venerdì

16:00 - 17:00



JUDO

Mercoledì

17:30 - 18:30 - **Pulcini**

18:30 - 19:30 - **Ragazzi**

19:30 - 21:00 - **Juniores/Adulti**

CHI SIAMO

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 2025-2026 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!

INFO & COSTI

INIZIO CORSI **FINE CORSI**
LUNEDÌ 15 SETTEMBRE **VENERDÌ 5 GIUGNO**

I costi sono comprensivi della quota associativa annuale di 30 €

COSTO CORSI

- **4 mesi*** frequenza mono-settimanale: **160 €**
- **4 mesi*** frequenza bi-settimanale: **240 €**
- **4 mesi*** frequenza tri-settimanale: **330 €**
- **9 mesi** frequenza mono-settimanale: **240 €**
- **9 mesi** frequenza bi-settimanale: **330 €**
- **9 mesi** frequenza tri-settimanale: **450 €**

CORSO DI JUDO

- **9 mesi** frequenza mono-settimanale: **260 €**

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

Per maggiori info e visite alla struttura, **dalle 18:00 alle 19:30** nelle giornate di:
Lunedì 8 e Mercoledì 10 Settembre
Sarà aperta la segreteria della Associazione Sportiva la Martesana presso la palestra di Via Belluno, 23 - Milano.

Tel. 340 6519852 - 347 9685375
info@martesanaspport.com