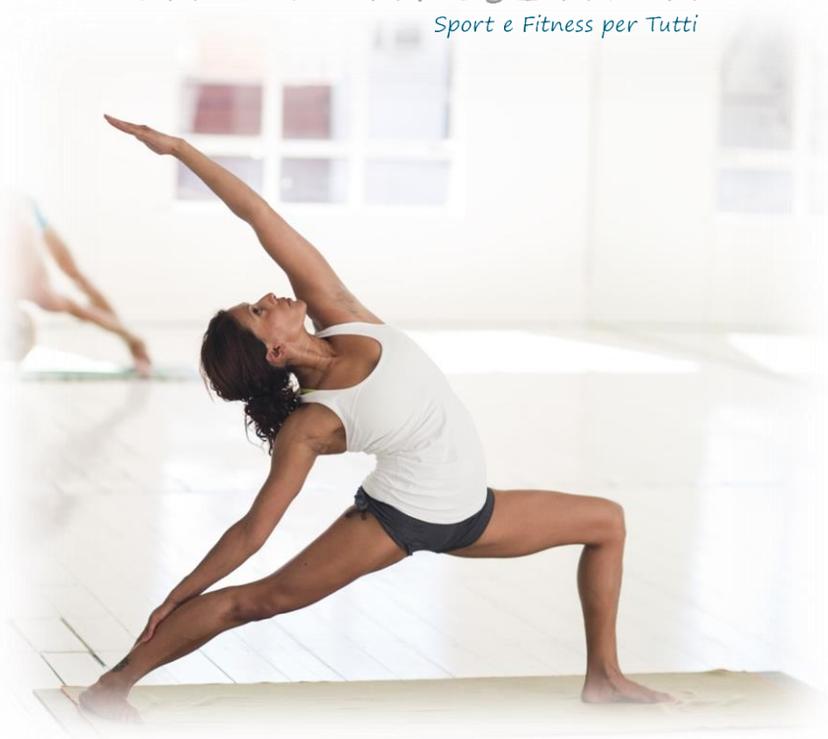


Associazione Sportiva
La **M**artesana

Sport e Fitness per Tutti



Stagione 2021 - 2022

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 2021-2022 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!

YOGA

Lunedì e Giovedì

20:15 - 21:30

ZUMBA FITNESS

Lunedì e Giovedì

19:00- 20:00

AEROSTYLE

Lunedì e Giovedì

17:45- 18:45

Martedì e Venerdì

11:15- 12:15

JUDO

Mercoledì

17:15 - 18:15 - *Pulcini*

18:15 - 19:15 - *Ragazzi*

19:30 - 20:45 - *Juniores*

Venerdì

19:00 - 20:00 - *Ragazzi*

19:30 - 20:45 - *Juniores*

GINNASTICA DOLCE

Lunedì e Giovedì
16:45- 17:45

BODY-TONE

Martedì e Venerdì
9:15- 10:15

GINNASTICA ANTALGICA

Lunedì e Giovedì
15:45- 16:45

Martedì e Venerdì
10:15- 11:15

POSTURALE

Martedì
17:00- 18:00

Venerdì
16:00- 17:00

PILATES

Martedì

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

20:00 - 21:00

Venerdì

17:00 - 18:00

18:00 - 19:00

INFO & COSTI

**INIZIO DEI CORSI
LUNEDÌ 13 SETTEMBRE**

I costi sono comprensivi della quota associativa annuale di 30 €

CORSI MATTINA

- **4 mesi** appuntamento bi-settimanale: **200 €**
- **8 mesi** appuntamento bi-settimanale: **280 €**
- **8 mesi** appuntamento mono-settimanale: **200 €**

CORSI POMERIGGIO - SERA

- **4 mesi** appuntamento bi-settimanale: **240 €**
- **8 mesi** appuntamento bi-settimanale: **320 €**
- **8 mesi** appuntamento mono-settimanale: **240 €**

CORSO DI JUDO

- **8 mesi** appuntamento bi-settimanale: **330 €**
- **8 mesi** appuntamento mono-settimanale: **250 €**

*Tel. 340 6519852
info@martesanasport.com*



Via Belluno, 23 - Milano

 *Crescenzago*



www.martesanaspport.com