

ASSOCIAZIONE SPORTIVA LA MARTESANA

Siamo un gruppo di amici accomunati dalla passione per lo sport e dal desiderio di condividerla con le persone del quartiere, mettendo a disposizione le nostre competenze.

In questi anni, La Martesana è cresciuta sempre di più grazie alle persone che hanno creduto in questa Associazione e che hanno partecipato con entusiasmo ai diversi corsi proposti.

Anche per l'anno 2026-2027 proponiamo numerose attività, con l'obiettivo di mantenersi in forma divertendosi!

Vieni a trovarci oppure contattaci per qualsiasi informazione: il nostro staff è a tua completa disposizione.



CONTATTACI

-  340 6519852 - dal lunedì al venerdì dalle 16:30 alle 18:30
-  info@martesanasport.com
-  www.martesanasport.com
-  Via Belluno, 23 - Milano



IN PALESTRA INSIEME A NOI

CORSI 2026-2027

www.martesanasport.com

I NOSTRI CORSI

I nostri corsi in palestra sono pensati per bambini e adulti di ogni livello, ideali per chi desidera imparare, mantenersi in forma e ritrovare energia, allenandosi con costanza in un ambiente sicuro, stimolante e accogliente.

YOGA

Lunedì e Giovedì
20:00 - 21:00

AEROSTYLE

Lunedì e Giovedì
17:45 - 18:45

ZUMBA

Lunedì e 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
19:00 - 20:00
20:00 - 21:00

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

Giovedì
10:00 - 11:00

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

GINNASTICA ANTALGICA

Lunedì e Giovedì
15:45 - 16:45

Mercoledì
10:30 - 11:30

JUDO

Mercoledì
17:00 - 17:50
dai 4 ai 7 anni

17:50 - 18:50
dagli 8 ai 13 anni

19:00 - 21:00
dai 14 anni e adulti

INFO E COSTI

- **Inizio** dei corsi **Lunedì 14 Settembre**
- **Fine** dei corsi **Venerdì 5 Giugno**

● FREQUENZA e CONTRIBUTO

Corsi

4 mesi* frequenza mono-settimanale: **180 €**

4 mesi* frequenza bi-settimanale: **260 €**

4 mesi* frequenza tri-settimanale: **360 €**

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

9 mesi frequenza bi-settimanale: **350 €**

9 mesi frequenza tri-settimanale: **480 €**

**Al termine dei primi quattro mesi, in caso di rinnovo per i periodi successivi, il costo sarà pari alla quota iniziale, ad esclusione della quota associativa.*

Judo

9 mesi frequenza mono-settimanale: **280 €**

I contributi sono comprensivi della quota associativa annuale di 30€

Per maggiori info e **visite** la segreteria è aperta presso la Palestra **dalle 18:00 alle 19:30** nelle giornate di: **Lunedì 7, Martedì 9 e Giovedì 10 Settembre**

Per ulteriori info: 340 6519852 dal lunedì al venerdì dalle 16:30 alle 18:30