

# Info e Costi

Stagione 2019-2020

I costi sono comprensivi della quota associativa annuale di 30 €

## PALESTRA

Inizio dei corsi in PALESTRA lunedì 16 settembre

### Corsi mattina

- 4 mesi appuntamento bi-settimanale: 190 €
- 8 mesi appuntamento bi-settimanale: 270 €
- 8 mesi appuntamento mono-settimanale: 190 €

### Corsi pomeriggio

- 4 mesi appuntamento bi-settimanale: 230 €
- 8 mesi appuntamento bi-settimanale: 310 €
- 8 mesi appuntamento mono-settimanale: 230 €

### Corso di Judo

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

## PISCINA

Inizio dei corsi in PISCINA martedì 1 ottobre

### Corso di Nuoto (Bambini, Ragazzi, Adulti)

- 8 mesi appuntamento bi-settimanale: 340 €
- 8 mesi appuntamento mono-settimanale: 260 €
- Corso con genitore
- 8 mesi appuntamento bi-settimanale: 460 €
- 8 mesi appuntamento mono-settimanale: 360 €

### Nuoto Libero

- 8 mesi appuntamento bi-settimanale: 300 €
- 8 mesi appuntamento mono-settimanale: 210 €

### Acquagym

- 8 mesi appuntamento bi-settimanale: 290 €
- 8 mesi appuntamento mono-settimanale: 180 €

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 2019-2020 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!

#laMartesana



Palestra  
Via Belluno, 23 - Milano  
 Crescenzago

Piscina - c/o Fondazione Sacro Cuore  
Via Rombon, 78 - Milano  
 Lambrate

30°  
1989 - 2019

Associazione Sportiva  
**La Martesana**  
Sport e Fitness per Tutti

Stagione 2019 - 2020



da 30 anni insieme...

[www.martesanasport.com](http://www.martesanasport.com)

Tel. 340 6519852  
[info@martesanasport.com](mailto:info@martesanasport.com)

## AREA WATER

*Sport adatto a tutti, per chiunque voglia imparare a nuotare o mantenersi in forma!*

### Corsi di Nuoto

#### • Per Bambini - Ragazzi

<b>Martedì</b>	17:00 - 17:45	<b>Venerdì</b>	17:00 - 17:45
	17:45 - 18:30		17:45 - 18:30

*Nelle stesse fasce orarie è possibile per te, Mamma o Papà che accompagni tuo figlio al corso, utilizzare la corsia a fianco e tenerti così in allenamento!*

#### • Per Adulti

<b>Martedì</b>	16:15 - 17:00	<b>Venerdì</b>	19:15 - 20:00
	19:15 - 20:00		20:00 - 20:45

#### • Nuoto Libero

<b>Martedì</b>	20:00 - 20:45	<b>Venerdì</b>	19:15 - 20:00
----------------	---------------	----------------	---------------



### Acquagym

<b>Martedì</b>	18:30 - 19:15	<b>Venerdì</b>	18:30 - 19:15
	20:00 - 20:45		

Le attività dell'**Area Water**, verranno svolte presso la piscina dell' Istituto Sacro Cuore in Via Rombon, 78 - Milano

## AREA FITNESS

*Grazie a dei semplici esercizi a ritmo di musica, allenarsi non è mai stato così divertente!!*



### Zumba Fitness

<b>Lunedì</b>	19:15 - 20:15	<b>Giovedì</b>	19:15 - 20:15
---------------	---------------	----------------	---------------

### Aerostyle

<b>Lunedì e Giovedì</b>	17:35 - 18:30
<b>Martedì e Venerdì</b>	11:15 - 12:10

## AREA MARTIAL ARTS



### Judo

<b>Mercoledì</b>	17:15 - 18:15 - <i>Pulcini</i>
	18:15 - 19:15 - <i>Ragazzi</i>
	19:30 - 20:45 - <i>Juniores</i>
	19:00 - 20:00 - <i>Ragazzi</i>
<b>Venerdì</b>	19:30 - 20:45 - <i>Juniores</i>

## AREA FUNCTIONAL

*Queste discipline permettono di svolgere esercizi utili al mantenimento del tono muscolare!*

### Ginnastica Dolce

<b>Lunedì e Giovedì</b>	16:40 - 17:35
-------------------------	---------------

### Body-Tone

<b>Lunedì e Giovedì</b>	14:50 - 15:45
-------------------------	---------------

<b>Martedì e Venerdì</b>	9:20 - 10:20
--------------------------	--------------

### Ginnastica Antalgica

<b>Lunedì e Giovedì</b>	15:45 - 16:40
-------------------------	---------------

<b>Martedì e Venerdì</b>	10:20 - 11:15
--------------------------	---------------

### Pilates

<b>Martedì</b>	18:00 - 19:00	<b>Venerdì</b>	17:00 - 18:00
	19:00 - 20:00		18:00 - 19:00
	20:00 - 21:00		

### Posturale

<b>Martedì</b>	17:00 - 18:00
----------------	---------------



Le attività dell'**Area Fitness, Functional e Martial Arts**, verranno svolte presso la Palestra in Via Belluno, 23 - Milano