

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.

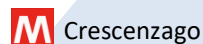
Anche per l'anno 2019-2020 proponiamo diverse attività con l'obiettivo di mantenersi sempre in forma divertendosi!

Vieni a trovarci o contattaci per avere qualsiasi tipo di informazione, il nostro staff è a tua completa disposizione!

#laMartesana

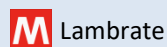
Palestra

Via Belluno, 23 - Milano



Piscina - c/o Fondazione Sacro Cuore

Via Rombon, 78 - Milano



Associazione Sportiva
La Martesana
Sport e Fitness per Tutti



Stagione 2019 - 2020



da 30 anni insieme...

www.martesanasport.com

Tel. 340 6519852
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

Martedì	17:00 - 17:45	Venerdì	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

Martedì	16:15 - 17:00	Venerdì	19:15 - 20:00
	19:15 - 20:00		20:00 - 20:45

• Nuoto Libero

Martedì	20:00 - 20:45	Venerdì	19:15 - 20:00
----------------	---------------	----------------	---------------



Acquagym

Martedì	18:30 - 19:15	Venerdì	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

Lunedì	19:15 - 20:15	Giovedì	19:15 - 20:15
---------------	---------------	----------------	---------------

Aerostyle

Lunedì e Giovedì	17:35 - 18:30
Martedì e Venerdì	11:15 - 12:10

AREA MARTIAL ARTS



Judo

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

AREA FUNCTIONAL

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

Ginnastica Dolce

Lunedì e Giovedì	16:40 - 17:35
-------------------------	---------------

Body-Tone

Lunedì e Giovedì	14:50 - 15:45
-------------------------	---------------

Martedì e Venerdì	9:20 - 10:20
--------------------------	--------------

Ginnastica Antalgica

Lunedì e Giovedì	15:45 - 16:40
-------------------------	---------------

Martedì e Venerdì	10:20 - 11:15
--------------------------	---------------

Pilates

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

Posturale

Martedì	17:00 - 18:00
----------------	---------------



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