

Allenamenti con Elisa

A cura dalla personal trainer
Elisa Corradi

15 incontri, sempre di venerdì
a partire dal 19 gennaio
ore 11:45–12:45

Al Centro Milano Donna
del Municipio 9 (via Ciriè 9, MI)

Info/prenotazioni:
cmd9@promisefor.org

Di cosa si tratta?

Un corso per migliorare la percezione di sé, la cura del proprio corpo e la postura.

Gli esercizi si accompagnano a gioco e musica, assicurando benessere sia mentale che fisico.

Ah, ricordati di portare un tappetino, se ce l'hai, e anche borraccia e scarpe da ginnastica!

Quanto costa?

Solo 20 euro come quota associativa, validi per tutti gli incontri.

Centro Milano Donna
Municipio 9

Via Ciriè 9, Milano (MI)
cmd9@promisefor.org

Con il contributo
del Municipio 9



Municipio 9



Comune di
Milano

Gestione Centro
Milano Donna Mun. 9

PAMS

In collaborazione
con l'APS



ERRANTE

