

# 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](mailto: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](mailto: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**

