



# MUNICIPIO 9



## *Spazio Comune Iseo* **REMISE EN FORME**

*Spazio Comune organizza, grazie alla preziosa collaborazione della naturopata e Istruttrice di Fitness, Roberta Pace, dell'associazione culturale SpaziOrnitorinco, un percorso gratuito di tre incontri per:*

- ✓ **DETOSSINARE**
- ✓ **(RI)METTERTI IN FORMA**
- ✓ **RITROVARE ENERGIA**

*In questo percorso base imparerai:*

- ✓ *A fare semplici esercizi per restituire tonicità ed elasticità al tuo corpo*
- ✓ *Alcune abitudini salutari per aiutare il tuo metabolismo*
- ✓ *Automotivarti e far sparire i sensi di colpa*

*Le date degli incontri saranno sempre alle ore 18.30 nei seguenti giorni:*

*16 gennaio 2020  
23 gennaio 2020  
30 gennaio 2020*

*Per saperne di più puoi contattare direttamente Roberta  
al numero telefonico 393.1695558 o passare a trovarci*

*Spazio Comune, sito in via Iseo 4 a Milano, tel. 02.884.41622,  
è uno spazio di condivisione e scambio di informazioni sulla vita del quartiere*