

Mammafite, è arrivata la ginnastica col passeggino

Pubblicato: Martedì 28 Settembre 2010



Il Comune di Varese ha dato il patrocinio a **Mamma Fit**, un corso che si svolge da qualche giorno anche a Varese dopo il successo di Milano e di molte altre città italiane. Un nuovo modo di concepire il fitness a misura di mamma. Tutte le info sono sul sito **www.mammafite.it**. A Varese le lezioni si svolgono due volte alla settimana, il martedì e il venerdì dalle ore 10.30 alle 11.30, con ritrovo in piazza Motta davanti alla sede di Varesecorsi (lezioni ai Giardini Estensi, d Il corso costa 50 euro al mese, più 30 di iscrizione annuale all'associazione. avanti a Villa Mirabello fino alla fine di ottobre, per il mese di novembre e dicembre l'associazione comunicherà una sede "al coperto").

MammaFit è una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione con l'ausilio della carrozzina o passeggino che diventa parte integrante della lezione. Fare del movimento per le neomamme non vuol dire più separarsi dal proprio cucciolo ma passare un'ora insieme, con altre mamme e bimbi. E' un nuovo programma di allenamento che ha come obiettivo la tonificazione muscolare e il benessere psicofisico della mamma. E' un programma di ginnastica con esercizi di tonificazione che coinvolgono tutti i distretti muscolari, ponendo particolare attenzione nel recupero progressivo della muscolatura addominale, ed è dedicato alle mamme che hanno partorito da almeno sei settimane, alle mamme che vogliono tornare in forma, alle mamme che vogliono incontrare altre mamme.

Il video di presentazione

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it