

Mammafit: torna la ginnastica col passeggino ai giardini estensi

Pubblicato: Venerdì 23 Marzo 2012



Tornano nella città giardino le lezioni di **MammaFit**, il metodo di allenamento pensato per far riacquistare la forma fisica alle neomamme senza rinunciare alla compagnia del proprio figlio. Il Comune di Varese, anche quest'anno, ha dato il patrocinio al corso, ideato e realizzato dalle milanesi **Monica Taranto** ed **Elaine Barbosa** e che è stato portato a Varese da **Cristina Biavaschi**: che significa ginnastica nel parco più bello di Varese, con il proprio bambino nel passeggino e altre mamme con cui condividere l'esperienza.



«Io sono un'istruttrice, come Monica, e l'idea di MammaFit ci è venuta dopo che siamo diventate mamme noi – spiega Elaine (nella foto), a Varese per la presentazione – Io mi sono ritrovata con 18 chili in più ed un bambino e mi sono chiesta come avrei potuto fare per tornare in forma. Mettendo in campo le nostre conoscenze professionali, abbiamo pensato a questo, che alla fine si è rivelato anche un bell'aiuto psicologico per le neomamme, che si trovano insieme per un'ora per fare esercizio fisico ma anche condividere le esperienze. **Ora a Milano, al parco Sempione, siamo in 50. E altrettanti sono i comuni che aderiscono all'iniziativa**».

Un modo per rimettersi in forma dopo il parto, quindi, "a misura di mamma" e perciò più facilmente praticabile: «Oltre a essere un programma di tonificazione, è anche un'occasione "sociale" per le mamme per confrontarsi tra di loro e sentirsi parte di una comunità» spiega Cristina Biavaschi – **L'allenamento dura un'ora ed è basato su esercizi di allungamento e tonificazione. Che prevedono, ovviamente, anche l'ausilio di carrozzina, passeggino o marsupio, parte integranti**

della lezione».

La presentazione della terza edizione è avvenuta alla presenza dell'assessore allo Sport **Maria Ida Piazza** nella sede del corso stesso: i Giardini Estensi, che dal 3 aprile ospiteranno le lezioni (35 euro il costo totale, più 40 di iscrizione) che si svolgeranno ogni martedì e venerdì dalle 10.30, fino all'8 giugno.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it