

Torna Mammafit, la ginnastica per le neomamme e i loro bebè

Pubblicato: Venerdì 5 Aprile 2013



Tornano anche quest'anno le lezioni di **MammaFit**, il metodo di allenamento pensato per le neomamme, in modo da riacquistare la forma fisica senza rinunciare alla compagnia del proprio figlio, proprio perchè passeggino e bambino fanno parte "dell'allenamento". E tornano, ancora una volta, ai giardini Estensi: «Una bella location che ci piace condividere, per permettere alle neo mamme di socializzare e tenersi in forma all'aria aperta in un contesto meraviglioso» ha spiegato **Maria Ida Piazza** assessore del comune di varese che patrocina l'evento.

Il corso, ideato e realizzato da **Elaine Barbosa** e da **Cristina Biavaschi** (che è la referente varesina di un gruppo che ha sedi in tutta Italia) avrà inizio il 16 aprile, con ritrovo in Piazza della Motta 4 cioè all'ingresso del cancello per Villa Mirabello, e proseguirà fino al 13 giugno, con lezioni bisettimanali il martedì ed il giovedì dalle 10.30 alle 11.30.

«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 – sottolinea Elaine Barbosa – E' perciò dedicato alle mamme che hanno partorito da almeno sei settimane, che vogliono sì tornare in forma, ma anche alle mamme che vogliono incontrare altre mamme: **è un corso che ha un valore sportivo e fisico**, con un lavoro che concentrato sugli addominali e sul pavimento pelvico che è molto importante per la tonificazione post parto, **ma anche psicologico**, di auto aiuto e di socializzazione».

La lezione: «E' adatta sia all'aperto che al chiuso ed ha una durata di circa 45-60 minuti – spiega Cristina Biavaschi – Dopo qualche minuto di riscaldamento, si passa alla fase di tonificazione per le gambe. **E' una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione con l'ausilio della carrozzina, passeggino o marsupio** che diventa parte integrante della lezione: ad ogni spinta del passeggino sul posto, corrisponde un movimento specifico degli arti inferiori che andrà a lavorare una certa fascia muscolare».

Il corso ha un costo di «35 euro al mese, 100 euro per il corso completo, e c'è inoltre la possibilità di unirsi al corso in qualsiasi momento con un riconoscimento di sconto per le lezioni perse» per aderire alla flessibilità delle impegnatissime neomamme: Per ulteriori informazioni è possibile collegarsi al [sito di mammapfit](#), nella [sezione varesina](#) o scrivere a Cristina: 3488738923, cristina.biavaschi@mammapfit.it

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it