

VareseNews

MammaFit debutta al Parco degli Aironi

Pubblicato: Martedì 4 Giugno 2019



Allenarsi con il passeggino dopo il parto, immerse nei 45 ettari di natura protetta del Parco degli Aironi. Si tratta di una proposta tutta nuova messa a punto dall'associazione MammaFit in collaborazione con Ardea Onlus, gestore del parco, pronta a debuttare con una **lezione di prova gratuita di "Passeggino workout"** domani, mercoledì 5 giugno, alle ore 10 con l'istruttrice Cristina Pesare.

L'invito a partecipare è rivolto a tutte le mamme che abbiano partorito da almeno 6 settimane, con tanto di passeggino e neonato al seguito, per sperimentare una lezione di fitness all'aria aperta, in compagnia del proprio bimbo e di altre mamme, secondo il programma di allenamento MammaFit, messo a punto da **Elaine Barbosa e Monica Taranto**, per aiutare le mamme ad affrontare insieme il delicato momento post parto. La stessa attività sportiva con cui si allenano da qualche anno le mamme alla Schiranna di Varese.

Il ritrovo per tutti è mercoledì 5 giugno, alle ore 10 all'ingresso del Parco degli Aironi in via Inglesina a Gerenzano. Da qui, dopo la presentazione, si inizierà una passeggiata nell'ampia area protetta per iniziare con il riscaldamento e qualche esercizio.

La partecipazione alla lezione di prova è gratuita, ma è **necessaria una pre-registrazione** (qui tutte le info) ai corsi in programma in estate, tra giugno e luglio, e poi in autunno, a partire da settembre, e che saranno attivati solo al raggiungimento di un minimo di iscrizioni.

MammaFit è un'associazione sportiva dilettantistica riconosciuta dal Coni, la cui missione è quella

di aiutare e sostenere le mamme nel delicato periodo post-parto, prendendosi cura in maniera “naturale” ma mirata dei problemi tipici di questa fase: dolore alla schiena e alle anche, addome lasso, incontinenza urinaria da sforzo e qualche chilo da smaltire.

di bambini@varesenews.it