

## Al Parco degli Aironi con il passeggino: inizia MammaFit

Date : 3 settembre 2019

Dopo la [prmissima lezione di presentazione di inizio giugno](#), inizia ufficialmente il **10 settembre** il corso di "Passeggino workout" del mercoledì mattina proposto dall'istruttrice **Cristina Pesare**. **La prima lezione è per tutti gratuita**, ma l'idea è quella di offrire un percorso di benessere destinato a protrarsi per tutta la stagione con la possibilità per le neo mamme di **allenarsi e tenersi in forma in compagnia del proprio bambino, 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 e **rivolta 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 10 settembre, alle ore 10 all'ingresso del Parco degli Aironi in via Inglesina a Gerenzano. Da qui 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](#)).

**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.