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