



Rimettersi in forma grazie al passeggino

MammaFit, quando sport fa rima con passeggino

Al via domani al parco Tarello il corso dedicato alle neo-mamme tra fitness «verde» e bebè

■ Per una mamma con un bimbo di pochi mesi andare in palestra è praticamente impossibile senza dover far ricorso a nonni o baby siter. Per ritrovare la forma fisica, che ogni gravidanza compromette, una soluzione esiste: la ginnastica con il passeggino. Nel parco trasformato in palestra, sotto la guida di due istruttrici, tenendo sotto controllo il piccolo e svolgendo attività adatta alle neo mamme. Promossa e realizzata dall'associazione «MammaFit», con il supporto del Comune, arriva anche a Bre-

scia (dopo Milano, Torino e Varese) questa novità ideata da due istruttrici che hanno studiato con fisiatri e ortopedici il percorso migliore per un allenamento proficuo. È nato così il programma che ricondiziona i muscoli delle mamme, messi a dura prova prima, durante e dopo il parto. I corsi bresciani si terranno, a partire da domani alle ore 10.30, al parco Tarello; sino al 16 giugno, l'appuntamento è fissato ogni giovedì per circa un'ora, dopo la necessaria iscrizione sul sito [\[maf.it\]\(http://maf.it\) \(il corso costa 60 euro più 40 per la quota annuale\).](http://www.mam-</p></div><div data-bbox=)

«Riteniamo sia un'opportunità importante e non solo per gli aspetti sportivi - ha commentato l'assessore allo Sport, Massimo Bianchini -. La presenza di tante mamme con le carrozzine dei bimbi nei parchi cittadini significa anche sicurezza, ordine e socializzazione. Più animiamo i nostri spazi verdi, più conquistiamo partecipazione». «Lo scopo è quello di aiutare le neo mamme a superare le difficoltà post partum - ha aggiunto Laura

Marchesi, istruttrice dell'Associazione - recuperando una condizione psicofisica che faccia loro vivere la maternità per quello che è: un valore aggiunto».

Molte le donne già iscritte; mamme serene che si rilasseranno con un'ora di fitness all'aria aperta. Che aumenteranno i loro livelli di energia e di buon umore, ritrovando il proprio corpo, accanto ai loro bebè che impareranno da subito l'amore per lo sport e uno stile di vita sano.

Wilda Nervi