

«Mammafit», al parco con passeggino per tenersi in forma dopo il parto

■ Al posto della palestra il parco Tarello; pesi e attrezzi sostituiti da passeggini e carrozzine. La nuova frontiera del fitness si chiama Mammafit, una speciale ginnastica per mamme con esercizi mirati per rimettersi in forma dopo il parto senza rinunciare alla vicinanza con il proprio bimbo. Promossa e realizzata dall'associazione «MammaFit», con il supporto del Comune, torna a Brescia nella sua terza edizione questa novità ideata da due istruttrici di fitness - Elaine Barbosa e Monica Taranto cofondatrici dell'associazione sportiva - che, dopo aver partorito, hanno studiato con fisiatri e ortopedici il percorso migliore per un allenamento proficuo. Esperienza che si va allargando in molte città italiane e che inizierà il ciclo primaverile l'8 aprile; il corso, che si articolerà in dieci lezioni di un'ora fino al 13 giugno, due volte a settimana (ogni lunedì e giovedì alle 10.45), unisce programmi classici di allenamento (riscaldamento, tonificazione, esercizi a terra, rilassamento) con esercizi per



Passeggino al parco

il recupero fisiologico delle mamme. La novità di quest'anno riguarda le donne in attesa che potranno seguire dalle 13 alle 14, lo speciale programma studiato per una gravidanza salubre e per affrontare il parto in perfetta forma fisica. «Il corso ha una duplice valenza: aiuta le neomamme a ritrovare benessere e anche a socializzare - afferma l'assessore allo Sport, Massimo Bianchini -. In questo modo si rende vivo il parco, portando i cittadini a conoscerlo e apprezzarlo».

Per partecipare al corso è necessario pre-registrarsi online (www.mammafit.it/location/parcotarello) e versare la quota di 100 euro per la durata del corso e di 40 euro per l'iscrizione annuale, inclusivi di t-shirt e elastico per tonificazione. **w.n.**