

La passeggiata ginnastica

■ E' arrivato anche a Milano il percorso di fitness con il passeggiata promosso dall'associazione *Mammafit* in collaborazione con il *Comune di Milano* e *Bébé Confort*, azienda leader nel settore della puericultura che mette a disposizione il passeggiata High Trek.

■ La particolarità di questa formula è quella di offrire un doppio vantaggio alle mamme, sul piano fisico ma anche psicologico.

■ Per quanto riguarda il benessere fisico, l'attività unisce un programma classico di allenamento con un progetto mirato di ricondizionamento dei muscoli provati dalla gravidanza – addominali, pelvici, della schiena.

■ E' anche l'occasione di conoscere altre mamme e di condividere momenti piacevoli insieme al bebè.

■ Il corso inizia il 13 aprile, dura 10 settimane e si può frequentare una volta (martedì) o due (martedì-venerdì) alla settimana. Ogni lezione dura un'ora. Iscrizioni su **www.mammafit.it/semprione**

■ Per altri appuntamenti **www.mammafit.it**

