

GINNASTICA IN ROSA AL PARCO



Rimettersi in forma dopo il parto: ci pensa Mammafit

■ Rimettersi in forma dopo una gravidanza, trascorrere del tempo all'aria aperta in compagnia del proprio bambino, conoscere altre neomamme. Ecco gli obiettivi del nuovo corso di ginnastica nel parco, promosso dall'associazione milanese Mammafit in collaborazione con l'assessorato alle pari opportunità del comune.

La prima lezione, lunedì mattina, davanti a Cascina del sole, è stata un successo e oggi (tempo permettendo) si replica con una lezione dimostrativa in piazza Trento Trieste a partire dalle 10,30. Una trentina le iscritte che lunedì si sono date appuntamento nel parco spingendo carrozzine e passeggini, perché la vera novità di questo corso di "remise en forme" è proprio la presenza costante del proprio bambino. A tenere il corso a Monza (Mammafit promuove corsi anche al parco Sempione a Milano e a

Bergamo) è Monica Taranto che dopo la gravidanza ha avuto l'idea di fondare Mammafit. "L'idea mi è venuta insieme a quattro amiche - spiega - nel settembre scorso, dopo la gravidanza. Non offriamo solo un corso per ritonificare gambe e addominali, ma anche un'occasione di incontro per neomamme in un ambiente bello come il parco di Monza". Un'ora di lezione trascorre veloce e anche i neonati (dai 20 giorni ai 5 mesi) sembrano gradire il dondolio delle carrozzine mentre le mamme sono impegnate a camminare a passo sostenuto o in allunghi con le gambe.

Prima di iniziare ci sono le formalità dell'iscrizione (il costo è di 130 euro per due ore settimanali fino al 24 giugno, ma le prime trenta iscritte hanno beneficiato di un bonus di 50 euro messo a disposizione dall'assessorato alle pari opportunità). Quindi ogni mamma rice-

ve un elastico, indispensabile per tonificare braccia e pettorali, un tappetino, una maglietta "mammafit", una borsa termica e un porta succhiotto offerti da BebéConfort.

Poi la lezione comincia. Il colpo d'occhio è notevole: una carovana di mamme, carrozzine e passeggini si dirige a passo sostenuto verso la porta delle Grazie Vecchie. Si alternano esercizi per le gambe a quelli per le braccia. La lezione prevede anche una parte a terra per rinforzare i muscoli addominali, ma l'erba è troppo bagnata e per gli addominali ci sarà tempo durante il prossimo incontro. Tutto fila liscio, anche se per molte riprendere l'attività fisica dopo nove mesi di stop è dura. Chi fosse ancora interessato a prendere parte al corso può trovare tutte le informazioni sul sito www.mammafit.it dove è anche possibile preregistrarsi.

Rosella Redaelli

OVO
liati

orsa
no

anno il
la Car-
l servi-
no dei
t card.
di ope-
azione
rvizi (e

o dimi-
adino.
li spor-
occu-
proprio
iere in-
isabile
un'af-

vile. Lo
servizi
ertura;
appun-
ti e dei
riducci
vizi co-
-mail);
i; repe-
trazio-
zio gra-

2.255-
fi a ve-