

SaronnoNews

Al Parco degli Aironi con il passeggiino: inizia MammaFit

· Tuesday, September 3rd, 2019

Dopo la [prmissima lezione di presentazione di inizio giugno](#), inizia ufficialmente il **10 settembre** il corso di **“Passeggino workout” del mercoledì mattina proposto dall’istruttrice Cristina Pesare. La prima lezione è per tutti gratuita**, ma l’idea è quella di offrire un percorso di benessere destinato a protrarsi per tutta la stagione con la possibilità per le neo mamme di **allenarsi e tenersi in forma in compagnia del proprio bambino, 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 e **rivolta a tutte le mamme che abbiano partorito da almeno 6 settimane, con tanto di passeggiino 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 10 settembre, alle ore 10 all’ingresso del Parco degli Aironi in via Inglesina a Gerenzano. Da qui 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](#)).

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.

This entry was posted on Tuesday, September 3rd, 2019 at 9:00 am and is filed under [Sport](#), [Tempo Libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

