

Corso MammaFit "Ginnastica con il Passeggino per neomamme"

Parco di Monza

Prende il via l'edizione 2012 del corso Mammafit, una ginnastica innovativa, nata a New York, dedicata alle mamme che hanno partorito da almeno sei settimane e che consiste in esercizi di allungamento e tonificazione con l'uso del passeggino. Mix di un programma classico di allenamento e di uno mirato di ricondizionamento dei muscoli che sono stati sollecitati prima, durante e dopo il parto, come muscoli addominali, del pavimento pelvico, della schiena.

Le mamme che partecipano ai corsi di MammaFit con i loro bambini aumentano i propri livelli di energia e il buon umore, ritrovano il proprio corpo, ne aumentano il tono e la muscolatura, perdono peso.

Novità di quest'anno è il **corso gratuito per le donne rientrate a lavoro** che avrà luogo tutti i sabati, **a partire dal 14 aprile**, al Parco di Monza. Sarà richiesta solo la quota di iscrizione annuale pari a 40 euro.

*"L'Assessorato alle Politiche Giovanili e Pari Opportunità - sottolinea l'Assessore **Martina** Sassoli - ha tra i suoi obiettivi lo sviluppo di politiche e servizi a favore della conciliazione del tempo libero, della famiglia e la tutela e il benessere della donna.*

Il percorso di MammaFit si inserisce in questo contesto offrendo alle neo-mamme l'opportunità di frequentare un corso di ginnastica insieme al proprio bebè che oltre ad essere un momento aggregativo e di conciliazione, costituisce un importante strumento di difesa dalle patologie legate al post-partum".

A partire dal 4 aprile invece viene riproposto un corso monosettimanale/bisettimanale, tutti i mercoledì e venerdì dalle 10.30 alle 11.30.

Per le iscrizioni effettuate entro il **24 marzo**, si applicherà uno sconto di **20 euro**.

Per partecipare occorre pre registrarsi al link: <http://www.mammafit.it/location/monza> e versare la rispettiva quota.

Bebe' Confort e Reebok sono gli sponsor dell'iniziativa.

MammaFit Associazione Sportiva Dilettantistica
info@mammafit.it

<http://www.mammafit.it>