

LA NOVITÀ

# Mamme in «palestra» con bebè e passeggino

■ Per una mamma con un bimbo di sei mesi andare in palestra è particolarmente impossibile senza dover fare ricorso alla baby sitter. Ma finalmente arriva la soluzione: la ginnastica con il passeggino. Al parco. Flessioni, esercizi per gambe e braccia vengono fatti appoggiandosi alle maniglie della carrozzina del proprio bambino, tenendo il piccolo sotto controllo e pensando contemporaneamente a recuperare la forma fisica. I corsi, cominciati in aprile, hanno riscosso un notevole successo tra le neo mamme che vogliono fare un po' di sport. Le sportive si sono date appuntamento in vari parchi della città, dal parco Sempione al parco Lambro, dai giardini Montanelli al parco Nord. Ad organizzare la palestra a cielo aperto è Mammafit, un'associazione culturale sportivo dilettantistica la cui missione è quella di aiutare e sostenere le mamme nel delicato periodo post-parto, creando spazi e attività ludico-sportive per mamme e bambini, soprattutto nella fascia 0-3 anni.

L'iniziativa, promossa dal Comune di Milano, permette alla mamma di effettuare esercizi di allungamento e tonificazione mentre culla il suo bimbo nella carrozzina.



AL PARCO

Quest'estate le sportive si sono incontrate nei parchi per le lezioni di fitness con la carrozzina

La lezione ha una durata di circa 30 minuti. Oltre a stare nel passeggino, i bambini molto piccoli possono essere portati in braccio sul marsupio, mentre i bimbi più grandi si aggrappano sulla schiena, in posizione zaino. Il peso del «fagottino» costituisce la resistenza ideale per far lavorare gli arti inferiori. E diventa anche un gioco divertente. Sul finire delle lezioni, arriva il momento degli addominali a terra, sul tappetino, per addominali e arti superiori. Il bimbo viene tolto dal marsupio/fascia e posizio-



Va' dove ti porta l'Irlanda  
www.irlanda-travel.com

Vola in Irlanda con Aer Lingus

Milano -

Dublino

da €29.99

Solo andata, tasse e spese incluse

Eletta la città più "friendly" d'Europa, Dublino è un mix di accoglienza, energia e storia. Passeggia tra edifici georgiani e romantici ponti, fermati nei mercatini tipici per un po' di shopping e poi concludi la tua giornata da vero dublinese: musica dal vivo e quattro chiacchiere al pub!

aerlingus.com

Aer Lingus

Offerta valida per viaggi dal 4 novembre 2010 al 25 marzo 2011. Prenota entro il 27 settembre. Offerta soggetta a condizioni particolari e disponibilità. Le tariffe sono da intendersi per singola tratta, tasse e spese incluse. Può essere applicata una commissione di gestione di 5€ per prenotazioni.

moni. No  
la somm  
prevista  
ro di cele  
ni civili a  
rimborso  
zione è a  
del setto  
tutti i co  
il «taglio  
cedi qua  
vra Finan  
no i 51,6  
trascors  
dovranno  
rimborso  
sultante  
prodotta  
serimbo  
tive al vi

Region  
Stagio  
ecco le  
alla le

I caccia  
cacciare  
riale e in  
ta. Il via  
la legge  
dalla co  
all'agric  
do - sp  
(Pdl), r  
mento  
lizziamo  
te, dand  
e conce  
tà di mo  
anche p  
metri da  
come ag  
ché spar  
ne con f  
che a di  
metri.