

San Salvario

La ginnastica al parco si fa con il passeggino

Una volta era uno sparuto gruppo di mamme che, con passeggini e pupi al seguito, correva lungo il Po, al Valentino, tra flessioni ed esercizi. Dopo la pausa invernale, «MammaFit», l'attività sbarcata lo scorso autunno sotto la Mole e basata su prove d'allungamento e tonificazione con l'ausilio indispensabile della carrozzina o del passeggino, ritorna e conquista nuove zone di Torino. Le genitrici e i loro bimbi, infatti, si ritroveranno alla Pellerina (lunedì alle 10,30), al Valentino (martedì ore 10,30) e al Ruffini (mercoledì ore 17). Ilaria Martina, coordinatrice dei gruppi, ma prima di tutto mamma di Alice, 20 mesi, scalpita per ini-



Una sessione di esercizi

ziare: «Per le neomamme è importante muoversi ma anche fare nuove conoscenze per evitare depressioni post parto. Con questa attività non è necessaria una baby sitter o una nonna: tutto si fa con il proprio bimbo», sottolinea. [C. PR.]