

Cultura & Tempo libero

PARCO SEMPIONE

«MammaFit», tutte in forma con il bebè nel passeggino

L'hanno inventata due istruttrici di fitness che, divenute mamme, non si sono volute privare dei benefici di un'attività fisica. Così è nata «MammaFit» (foto). «È una ginnastica pensata anche come momento di gioco: battiamo le mani e intoniamo allegre canzoncine, per la mamma e il bambino», dice Monica Taranto dell'Associazione

MammaFit. Un modo divertente e pratico per tenersi in forma dopo la gravidanza rimanendo sempre in compagnia del proprio bebè adagiato nella carrozzina o nel passeggino. Il corso è rivolto a tutte le neo-mamme, in particolare con bambini nella fascia 0-3 anni. La prima lezione è in programma martedì 13 aprile nel verde del Parco Sempione. Ultima data: 18 giugno.

Le iscrizioni sono ancora aperte (info tel. 02.40.04.78.49, www.mammafit/semplione). Unica precauzione è quella che siano trascorse almeno sei settimane dal parto. Il corso, realizzato con il contributo e il Patrocinio del Comune di Milano, è gratuito ma occorre versare una quota di 30 euro per l'assicurazione obbligatoria e il materiale didattico. (m.tott.)



L'intervista Claudio Santamaria protagonista di «La notte poco prima della foresta» di Koltès. «Un testo estremo che mi somiglia»