

che cambia
di VANNI SANTONI

L'esempio più lampante era Piazza Spadolini: quello che prima era solo «il dietro» del Polo è oggi una piazza moderna, d'impronta europea, nella quale si apre, con fior di tavolini e ampie vetrate, un nuovo, grande bar.

Caffè la Corte
in piazza Spadolini
(Foto: Bramo/Sestini)

della città. E dal momento che non è pensabile un centro città senza bar di un certo respiro, possiamo affermare che i primi passi sono stati effettuati nella direzione giusta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Su e giù col babé
Da sinistra:
i corsi di marsupio
e passeggino workout
della palestra Fit Village
Tribù, e il titolare
Luigi Giordano.
Nel tondo
gli spogliatoi con
il fasciatoio
(foto: Cambi/Sestini)



Un parco va benissimo per svolgere questo tipo di attività. Ambiente che piace ai piccoli e che dà una possibilità in più per quante hanno appena partorito».

Se infatti il marsupio workout è un allenamento indicato soprattutto per mamme con bimbi di almeno 3 mesi (età minima per stare dentro fasce e marsupi), il passeggino workout si presta anche a chi, a poche settimane di vita deve mantenere una posizione sdraiata».

Laura Antonini

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mamma Gym

Da New York la nuova moda di ginnastica post-parto Con marsupio o passeggino, in 4 palestre fiorentine

Physique du rôle dopo il parto? Per recuperare la forma fisica una volta dato alla luce il proprio bebè sono arrivati anche a Firenze i corsi di MammaFit. Allenamenti per neomamme che, senza il pensiero di dover piazzare il pargolo a tate o nonni, marsupio o passeggino al seguito, possono condividere con i piccoli un'ora di palestra. A New York la moda è già realtà al Central Park dove non è raro vedere le mamme spingere passeggini a ritmi sostenuti o marciare con il bébé fasciato sul ventre. Ad accogliere la novità (brevettata in Italia dalle istruttrici/mamme Monica Taranto ed Elaine Barbosa ed introdotta a Firenze da Stefano Tronconi) quattro palestre fiorentine (Centro Squash, Fit Village Studio, Fit Village Tribù e Maxballet Accademy) che da un paio di settimane hanno dato il via a corsi di marsupio e passeggino workout.

che qualche mese fa ha visto allenarsi i supercafoni del Jersey Shore — le mamme si allenano e si incontrano. I bambini poi sono una gradita presenza di cui tutti andiamo fieri». Nello spogliatoio della palestra di Via Caccini a Careggi hanno allestito un'area per il cambio con fasciatoio e orsacchiotti. Bottiglietta d'acqua, tuta da ginnastica e necessarie per il baby a portata di mano, le mamme fiorentine che hanno deciso di testare i corsi di marsupio workout arrivano puntuali in palestra. «L'orario non è rigido — spiega l'istruttore Stefano Tron-

coni — a dettare il ritmo sono infatti i bambini con le loro esigenze. Così all'interno di ogni lezione prevediamo una pausa per l'allattamento e per il cambio del pannolino». C'è chi è venuta a conoscenza del corso in ospedale, chi direttamente in palestra dove, prima della gravidanza, frequentava più impegnativi corsi di latinoamericano. «Una piacevole novità e un modo per movimentare i primi mesi di maternità — commentano — anche un'occasione per ritrovarsi e fare comunità, condividendo sorprese e ansie della nuova condizio-

ne, scaricando la tensione accumulata». Riscaldamento, tonificazione e stretching è lo schema di ogni lezione con il marsupio «per un allenamento adeguato di addominali, schiena e pavimento pelvico — continua Tronconi — le zone che in gravidanza hanno più lavorato e sofferto». Mamme soddisfatte e pargoli sereni. La musica «sempre soft e mai a martello unita al movimento dolce garantisce un effetto culla. Non è raro vederli dormire durante la lezione». Oltre all'esercizio aerobico, Stefano concede anche l'ebbrezza di un attrezzo: l'elastico tubolare, una specie di corda elastica. «Usata non per saltare — precisa — ma per accrescere l'intensità di alcuni esercizi». Non si disperi infine chi non ama stare al chiuso. «Stagione permettendo si esce all'aria aperta.

«Non potevo non accogliere nel mio centro un corso simile — commenta Luigi Giordano, titolare della Fit Village Tribù, la stessa palestra

Come a Central Park

Una piacevole novità e un modo per movimentare i primi mesi di maternità. Ma anche per ritrovarsi e fare comunità