

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.

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

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.

«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.

Come a Central Park

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