

VI SEGNALIAMO

MTB

Una «tre giorni» di escursioni

Weekend pasquale a contatto con la natura e all'insegna dell'avventura. Organizza l'agenzia "To see travel & outdoor", tre giorni fra passeggiate ed escursioni in mountain bike. Si comincia sabato, con il Giro dei due castelli, attorno ai Laghi di Revine: gita in rampichino - 20 km in sterrato - fra Castelbrando e il Castello di Serravalle, con ritrovo alle 9 al Cadelach hotel di Revine Lago. Domenica, giorno di Pasqua e di traffico sulle strade asfaltate che portano ai centri abitati, la meta diventa il Montello: due passeggiate di 6 km, con partenze alle 9.30 e 16.30 alla chiesa di Santa Maria della Vittoria. Si chiude, a Pasquetta, con la mtb: Giro delle ville venete tra Montello e Colli Asolani, percorso di 40 km, ritrovo ore 9 a Volpago. Info: www.tosee.it; 328 0175442.

BICI

Cicloescursionismo nel Pordenonese

Il Gruppo "Amicibici" del Cai di Treviso propone, per il prossimo 22 aprile, l'itinerario Pedemontano Pordenonese. Ritrovo ore 7.15 alla stazione di Treviso; partenza ore 7.35 e destinazione Montereale Valcellina. Percorso di 20 km in bici su strada sterrata. L'itinerario si svilupperà fra le stazioni ferroviarie di Montereale Valcellina e Budoia, snodandosi lungo le pendici del gruppo montano del

Torna di moda il MammaFit ginnastica con il passeggino

Dopo il successo dell'anno scorso, con la bella stagione al parco Ali Dorate i corsi per madri sprint che spingono le carrozzine «workout» con i figli

Un percorso di fitness studiato appositamente per le neo mamme. Ginnastica con carrozzina o passeggino, avendo così sempre con sé il proprio pargolo. Si chiama "MammaFit", prima realtà in Italia ad aver sviluppato programmi di allenamento, incentrati sui muscoli più sollecitati prima, durante e dopo il parto, con la particolarità di utilizzare passeggini e carrozzine come attrezzi. Dopo il successo dell'anno passato, a Treviso partirà a breve il nuovo corso: "MammaFit" proporrà lezioni di "passeggino workout" al parco "Ali Dorate" di Monigo. L'iniziativa è prevista dal 14 aprile al 16 giugno, poi una seconda fase dal 17 settembre al 25 ottobre: appuntamento, ogni lunedì e giovedì, dalle 10 alle 11.

Previsto inoltre, solo nei mesi di aprile e maggio, un corso gratuito, il sabato mattina, dalle 10 alle 11 (basterà versare solo la quota associativa di 40 €). L'inedita ginnastica per mamme è nata negli Stati Uniti, mentre a riprendere l'idea in Italia sono stati due istruttori di fitness milanesi, che hanno poi dato vita agli appositi corsi formativi. «Ci sono state subito richieste un po' da tutta Ita-



Ecco l'esempio di MammaFit, che all'estero è già una ginnastica affermatissima

lia e io stessa ho frequentato il corso un paio di anni fa. Abbiamo già una quindicina di adesioni per le lezioni che scatteranno in aprile: novità assoluta l'opzione del corso gratuito del sabato», spiega l'istruttrice Catia Miglioranza.

Un'ora di esercizi per ritrovare la forma, socializzando,

divertendosi e muovendosi all'aria aperta con il proprio bambino: un progetto rivolto a tutte le mamme con figli piccoli, ma soprattutto alle donne che hanno partorito da poco e ancora in maternità. Si effettuano slanci delle gambe e affondi insieme a movimenti per le braccia con gli elastici, tenen-

do nel contempo il proprio passeggino.

Ma non mancano i lavori a terra a beneficio di addominali, pavimento pelvico e schiena. Metodologie che consentono di riacquistare tono muscolare, ma soprattutto energie fisiche e mentali. Info: www.mammafit.it; 347/0796349.

VI SEGNALIAMO

TREVISO

Corso base di alpinismo

Il 10° Corso base di alpinismo durerà dal 5 maggio al 7 luglio, con temine per le iscrizioni fissato per il prossimo 2 maggio. Il corso è rivolto ai neofiti. Info: 320/0486643.

MTB

Trofeo Pinocchio

Si chiama "Sopa seca off trach 2012" ed è una manifestazione promozionale di mountain bike per giovanissimi. Appuntamento mercoledì 25 aprile, ore 9, a Crespignaga di Maser. Kermesse aperta a ragazzi dai 7 ai 12 anni con obbligo del caschetto. Info: 338/7478904.

NELLA MARCA

Corse e marce di Pasquetta

A Colfrancui di Oderzo, si disputa la "Marcia della Chiesetta" sui 6 e 12 km. Partenze da via Madre Teresa di Calcutta ore 15.30 e 16; non competitiva. Info: 0422/716295.

A Vittorio Veneto la si corre "Marcia dell'Angelo" sui 6 e 12 km, start alle 9 piazza S. Andrea. Info: 0438/554048.

A Treviso Selvana, 32ª "Corsa dei Vovi", non competitiva fra Storga e Limbraga: percorsi km 8 e 11,2; via ore 9.15 e 9.20. Info: 348/4956755 oppure 347/9266216. Domenica 15 l'appuntamento-clou è a San