

Sport: Asi Mamma Fitness per il benessere e la salute

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



REGGIO CALABRIA, 14 MAGGIO 2013 - Esordisce a Reggio Calabria mercoledì 15 maggio 2013 (dalle ore 17.30) il progetto ASI Mamma fitness, programma di allenamento dedicato alle neo-mamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini. E' un'iniziativa divertente e innovativa che consentirà a tutte le neo mamme di rimettersi in forma con passeggino o carrozzina e bimbo a bordo. E' una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione con l'ausilio della carrozzina, passeggino o marsupio che diventa parte integrante della lezione.

Quest'attività nasce principalmente per coinvolgere tutte le mamma che a 30 /40 giorni dal parto vogliono iniziare a riacquistare il benessere fisico e psicologico condividendo insieme ad altre mamme questo momento senza dover rinunciare ai propri bimbi. Sarà un programma mirato al lavoro sul pavimento pelvico (fondamentale post parto) e alla tonificazione del corpo svolta con l'ausilio di piccoli attrezzi o a corpo libero.

L'appuntamento è fissato per le ore 17.30 sul lungomare Falcomatà di fronte gelateria Cesare, per poi percorrere il lungomare fino all'anfiteatro "Ciccio Franco" e quindi spostandosi sulla zona bassa del lungomare fino a raggiungere il piazzale antistante il circolo Windsurf dello Stretto in zona Lido. Il corso sarà svolto dall'istruttrice Cetty Lorenti e dall'ostetrica Angela Suni, con il supporto dello staff del Comitato provinciale dell'ASI – Associazioni Sportive Sociali Italiane (ex alleanza Sportiva Italiana) presieduto da Fabio Gatto. (Per info: Cettywhite@hotmail.it – 3332301628).

Quindi mercoledì 15 Maggio dalle ore 17.30, le mamme reggine possono provare - gratuitamente - la prima lezione di ASI Mamma fitness a Reggio Calabria.

Cetty Lorenti parla con entusiasmo di ASI Mamma fitness: "E' un'attività mirata a tutte le neo mamme che a 6 settimane dal parto vogliono iniziare a riacquistare il benessere fisico e trasformare il delicato periodo post parto in un momento di felicità psicologica. Permetterà a tutte le mamme che stanno vivendo lo stesso periodo di confrontarsi, di scambiare qualche chiacchiera e al tempo stesso di iniziare a fare attività fisica senza dover rinunciare ai proprio bimbi. Sarà proprio mediante il bimbo e il suo passeggino che verranno svolti gran parte degli esercizi e al tempo stesso il piccolo si sentirà cullato e tranquillo e la mamma si sarà serena di avere il suo piccolo accanto".

ASI Mamma fitness è un progetto che merita di entrare a far parte delle attività sportive dell'ASI – dichiara il vicepresidente nazionale Tino Scopelliti - per il sostegno sportivo delle mamme nel periodo post-parto. [MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/sport-asi-mamma-fitness-per-il-benessere-e-la-salute/42312>