

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Mamma Wellness: i passeggini invadono il parco Castello

Valeria Arini · Friday, June 12th, 2015

Mamme sprint e atletiche anche con il passeggino. Sta riscuotendo successo, con una media di quasi 30 partecipanti a settimana, **"Mamma Wellness", il programma di attività fisica dedicato alle neo mamme che possono stare in forma in compagnia dei propri bambini.** Inserito nelle attività gratuite di "Legnano si muove", la ginnastica con i bebè è un'occasione non solo per fare movimento ma soprattutto per **incontrare altre mamme, condividere le loro esperienze e diminuire lo stress** che spesso colpisce le donne in questo momento di grande cambiamento.

Le lezioni si svolgono **ogni venerdì mattina, alle 10**, fino a settembre, con pausa nel mese di agosto, all'ombra degli alberi del parco Castello di Legnano. Il corso prevede un piano di lezioni basate su una serie di movimenti per l'allungamento e la tonificazione con l'ausilio di carrozzina, passeggino o marsupio che diventano parte integrante della lezione. Non manca un piacevole momento di rilassamento

Possono partecipare **le mamme che hanno partorito da almeno 6 settimane.** Mamma Wellness è finalizzato al: ripristino delle caratteristiche fisiche, funzionali e strutturali della donna antecedenti la gravidanza; al recupero della normale funzionalità del diaframma pelvico; al miglioramento della circolazione sanguigna; al recupero della forma fisica e del riassetto posturale. *«Rimettersi in allenamento dopo il parto – spiegano gli organizzatori – non vuol dire solamente perdere i chili di troppo, ma significa anche evitare tutta una serie di piccoli e fastidiosi dolori che potrebbero già essere comparsi durante la gravidanza»*

Qui il nostro articolo con tutte le attività proposte da Legnano si Muove promossa dagli operatori ASL di Milano, dall'Ospedale di Legnano, da Genesi Uno e dallo stesso Comune di Legnano.

Leggete anche: **Mamme si diventa, genitori pure**

This entry was posted on Friday, June 12th, 2015 at 1:39 pm and is filed under [Cronaca](#), [Legnano](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

