



Ginnastica per neomamme con bimbi appresso

Dopo il parto spesso è difficile rimettersi in forma perché non si ha tempo libero, e non si riesce o non si ha piacere di lasciare il proprio bimbo piccolo che ha bisogno solo della presenza di sua mamma.

Sulla base di questa esigenza che accomuna un po' tutte le neomamme la Dott.ssa Daniela Riccardi, laureata in scienze motorie e neomamma anche lei, ha portato in Romagna il progetto Mamma Fit.

Mamma Fit è un allenamento di ginnastica con il passeggino che permette alla mamma di tonificarsi avendo appresso il suo bambino. Non c'è un limite di età stabilito per i bambini, basta che stiano volentieri nel passeggino o a bordo mamma nel marsupio o fascia.

La lezione dura 1 ora, quindi è un tempo facilmente sopportabile per i bimbi.

L'allenamento si svolge utilizzando il passeggino avanti ed indietro per tonificare le braccia (così il bambino è sempre cullato), mentre si compiono anche esercizi per rassodare le gambe. La parte finale della lezione è dedicata agli esercizi a terra, ed è possibile tenere i bimbi con sé sul tappetino per farli giocare mentre la mamma fa gli addominali. Le pause di allattamento, naturalmente sono sempre concesse.

Daniela Riccardi tiene corsi periodici di ginnastica con il passeggino a Rimini e Santarcangelo (sia gratuiti che a pagamento), corsi di camminata tonica in acqua con bimbo nel marsupio, danza del ventre pre-parto.

Ecco il calendario dei prossimi incontri 2016 di Mamma Fit:

Ginnastica con il passeggino (lezioni gratuite):

- Tutti i martedì alle ore 18.00 al parco Clementino di Santarcangelo, fino a fine luglio 2016 (ritrovo

alla fontana di Tonino Guerra)

- Un giovedì sì e uno no alle ore 18.00 al Parco Alcide Cervi di Rimini, fino a metà luglio 2016 (ritrovo all'Arco d'Augusto)

Water walking (Camminata tonica in acqua con bimbo nel marsupio ergonomico)

- Tutti i lunedì e mercoledì mattina alle ore 10.00 dal 20 giugno 2016 presso il bagno Oasi 15 di Rimini

Danza del ventre preparato in gravidanza

- Da settembre presso la scuola di danza Tilt in via Marecchiese 262

Si svolgono lezioni di Mamma Fit anche a Verucchio e Cesena

Per informazioni contattare l'insegnante Daniela Riccardi:

Tel: [339 8837758](tel:3398837758)

Mail: driccardi81@gmail.com

[Read More](#)
