

# MammaFit: mamme in forma alla RNR Oasi WWF “Calanchi di Atri”

Spazio al fitness mercoledì **22 luglio**, alle ore **17:30** con **MammaFit**, esercizi di fitness dedicati alle mamme, a cura della dott.ssa Mancinelli. Dopo la gravidanza si sa, è difficile fare attività sportiva, ma con MammaFit, allenati con il tuo bambino!

Una mamma testimonia che “Il corso di MammaFit è stato bellissimo. È un ottimo modo per riprendere a fare attività dopo il parto senza avere bisogno di una babysitter. Fa bene anche all’anima perché ti permette di conoscere tante persone nella tua stessa situazione e fare attività all’aperto”

MammaFit è un programma di allenamento della durata di circa 50 minuti, dedicato alle mamme, che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini. Esercizi di ginnastica con l’ausilio del carrozzino, passeggino o marsupio, che diventa parte integrante della lezione. Ma è una lezione adatta anche a mamme in dolce attesa o a mamme con figli più grandi. I benefici saranno una recuperata tonicità ed elasticità muscolare in generale, accompagnata da esercizi specifici per il rafforzamento di addominali e pavimento pelvico. Il tutto si svolgerà nello splendido scenario dell’Oasi WWF “Calanchi di Atri”, che al tramonto si tinge di colori caldi, rigeneranti per il corpo e per lo spirito.

Appuntamento con la dott.ssa Ines Mancinelli, nelle date del **22 luglio e 19 agosto** entrambe alle ore **17.30**, con punto di ritrovo al **Centro Visite**, in località Colle della Giustizia, ad Atri (TE).

Attività a pagamento, con prenotazione obbligatoria, pena l’esclusione, entro le ore 12:00 del giorno precedente. Le partecipanti dovranno munirsi di un tappetino o un telo per gli esercizi a terra.

Informazioni e prenotazioni dalle ore 9:00 alle 17:00 ai seguenti recapiti: tel. **085.8780088, cell. 331.57.99.191**, email **info@riservacalanchidiatri.it**

**PhD, Caterina Marina Sciarra**

**Riserva Naturale Regionale Oasi WWF “Calanchi di Atri”**