



"La vita è un viaggio da fare a piedi"

- **SABATO 16 MARZO ORE 14:30/15:40 RITROVO PRESSO IL PARCHEGGIO ADIACENTE IL BAR AL PONTE – POZZAGLIO – PISTA CICLABILE POZZAGLIO/BRAZZUOLI (A/R SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA) → WL MONICA**
- **DOMENICA 17 MARZO ORE 14:30/15:40 RITROVO PRESSO IL LATTOGENO – POZZAGLIO PISTA CICLABILE POZZAGLIO/BETTENESCO (A/R PRIMA COSTRUZIONE PASSATO IL PONTICELLO DOPO LA CAPPELLETTA) → WL MONICA**
- **MERCOLEDÌ 20 MARZO ORE 14:30/15:30 RITROVO PRESSO IL PARCHEGGIO ADIACENTE IL BAR AL PONTE – POZZAGLIO – A TRATTO ASFALTATO POZZAGLIO/SOLAROLO/CASTELNUOVO/R PISTA CICLABILE POZZAGLIO**

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO: TORSIONE IN ASSE DELLA COLONNA

1. Durante il movimento lasciare le braccia lungo i fianchi.
2. Ruotare la colonna alternativamente verso destra e verso sinistra.
3. A ogni movimento fissare lo sguardo verso un punto dietro di sé prima a destra e poi a sinistra.

MOBILIZZAZIONE DELLA MUSCOLATURA DEI FIANCHI E DELLE ANCHE

1. Far scendere un braccio lungo le cosce verso destra e inspirare.
 2. Farlo scendere verso sinistra ed espirare (o viceversa).
- E' comunque importante combinare il movimento con il respiro.
Si deve sentire che i muscoli si allunghino alla loro massima lunghezza in senso opposto a quello verso cui ci pieghiamo.
Sequenza di 3 volte per ogni lato.
3. Mani sui fianchi con i pollici in dietro verso la zona lombare.
- Le spalle e le gambe devono essere tenute ferme.
Serie di 3 rotazioni dell'anca da ripetere nei due sensi.

**LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA E GRATUITA E NON RICHIEDE CONFERMA.
IN CASO DI MALTEMPO LA CAMMINATA E' ANNULLATA. GRAZIE, LAURA**