



"Non camminare dietro a me, potrei non condurti. Non camminarmi davanti, potrei non seguirti. Cammina soltanto accanto a me e sii mio amico."

- **MERCOLEDÌ 17 APRILE 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**
- **MARTEDÌ 23 APRILE ORE 14:30/15:40 RITROVO PRESSO IL LATTOGENO – POZZAGLIO – PISTA CICLABILE POZZAGLIO/BETTENESCO (A/R CAPPELLETTA O PRIMA COSTRUZIONE SECONDO PONTICELLO DOPO CAPPELLETTA)**
- **MERCOLEDÌ 24 APRILE 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)**

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO: STRETCHING ARTI INFERIORI (muscolatura posteriore)

Entrambi i talloni devono essere appoggiati a terra, piede destro davanti al sinistro. Entrambe le mani sono poste contro un appoggio, il busto il più possibile eretto.

Si flette la gamba destra portando avanti il corpo. Si deve avvertire la tensione posteriore su coscia e polpaccio di sinistra.

Ci si ferma quando si avverte la tensione. Non si deve andare oltre, non deve essere traumatico/violento. Mantenere la posizione contando fino a 10. Eseguire l'esercizio con l'altra gamba.



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