

(4-6 volte) **ESERCIZIO**



Molleggiare sulle ginocchia oscillando le braccia in avanti.

(6-8 volte) **ESERCIZIO**



Slanciare le braccia avanti e indietro.

(6-8 volte) **ESERCIZIO**



Torsione del busto verso sinistra, portare la mano destra sul piede sinistro, rialzarsi, torsione del dorso verso destra e portare la mano sinistra sul piede destro.

PERCORSO AZZURRO

PERCORSO ROSSO

**ESERCIZIO** (10 volte)

Rotare le braccia lateralmente, in un senso, poi nell'altro.



**ESERCIZIO** (6-8 volte)

Con braccia in avanti, flettersi sulle ginocchia espirando; sollevando le braccia verso l'alto, alzarsi, respirare profondamente.



**ESERCIZIO** (4-6 volte)

Flettere le braccia.



**MAROTTA MACCHINE**

Impianto d'irrigazione automatizzato e percorso salute realizzati da:

Strada Nazionale Adriatica Sud, 531  
61035 MAROTTA (PS)  
Tel. 0721.967292 - Fax 0721.967975  
e-mail: marottamacchine@libero.it



**ACQUAPLUS** s.n.c.  
CONCESSIONARIO **Culligan**

Via XIII Novembre 56/b  
47010 Villafranca Forlì  
FORLÌ tel. 0543.764341  
CESENA tel. 0547.600120  
IMOLA tel. 0542.26592



**VILLA MATARAZZO**  
★★★★

Via Farneto, 1 - Loc. Fanano  
61012 GRADARA (PU) Italia  
Tel. 0541.964645 - Fax 0541.823056  
www.villamatarazzo.com  
e.mail: info@villamatarazzo.com



**VILLA MATARAZZO**  
★★★★

# Percorso Salute

Guida alla visita del Parco

All'interno delle proprietà di Villa Matarazzo: **l'isola nel verde.**

# Percorso Botanico

Guida alla visita del Parco

All'interno delle proprietà di Villa Matarazzo: **l'isola nel verde.**

## ZONA ATTREZZI GINNICI

**ESERCIZIO**



Superare l'ostacolo alternando il passaggio sotto e sopra.

**ESERCIZIO**



Impugnare gli anelli: rotazione delle anche, piedi fissi a terra.

**ESERCIZIO**



Appoggiare la schiena sui tre tronchi, infilare i piedi alla sbarra, portare le mani dietro la nuca ed effettuare flessioni con il busto.

— Percorso blu (650 m. - 15 min.)

— Percorso rosso (800 m. - 20 min.)

— Zona attrezzi ginnici / esercizi a corpo libero

