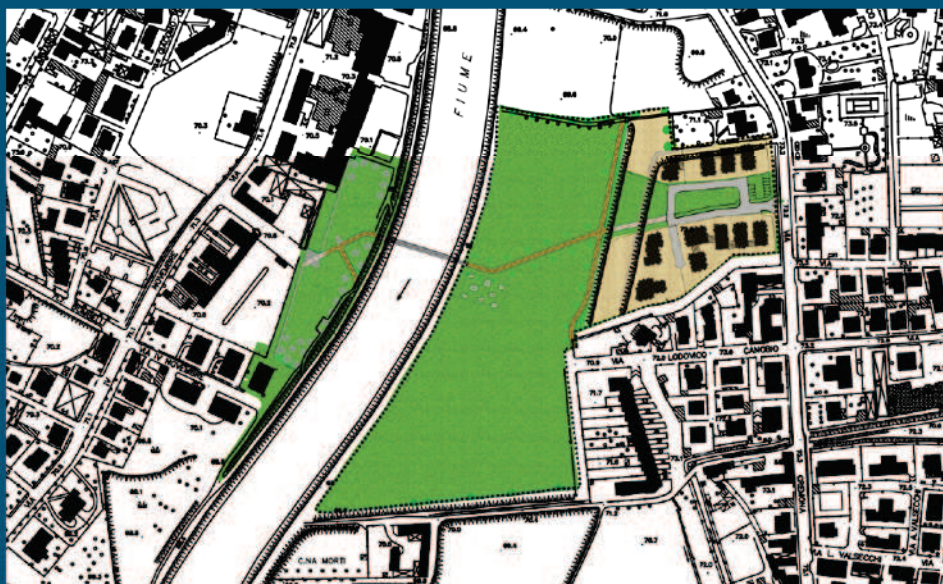
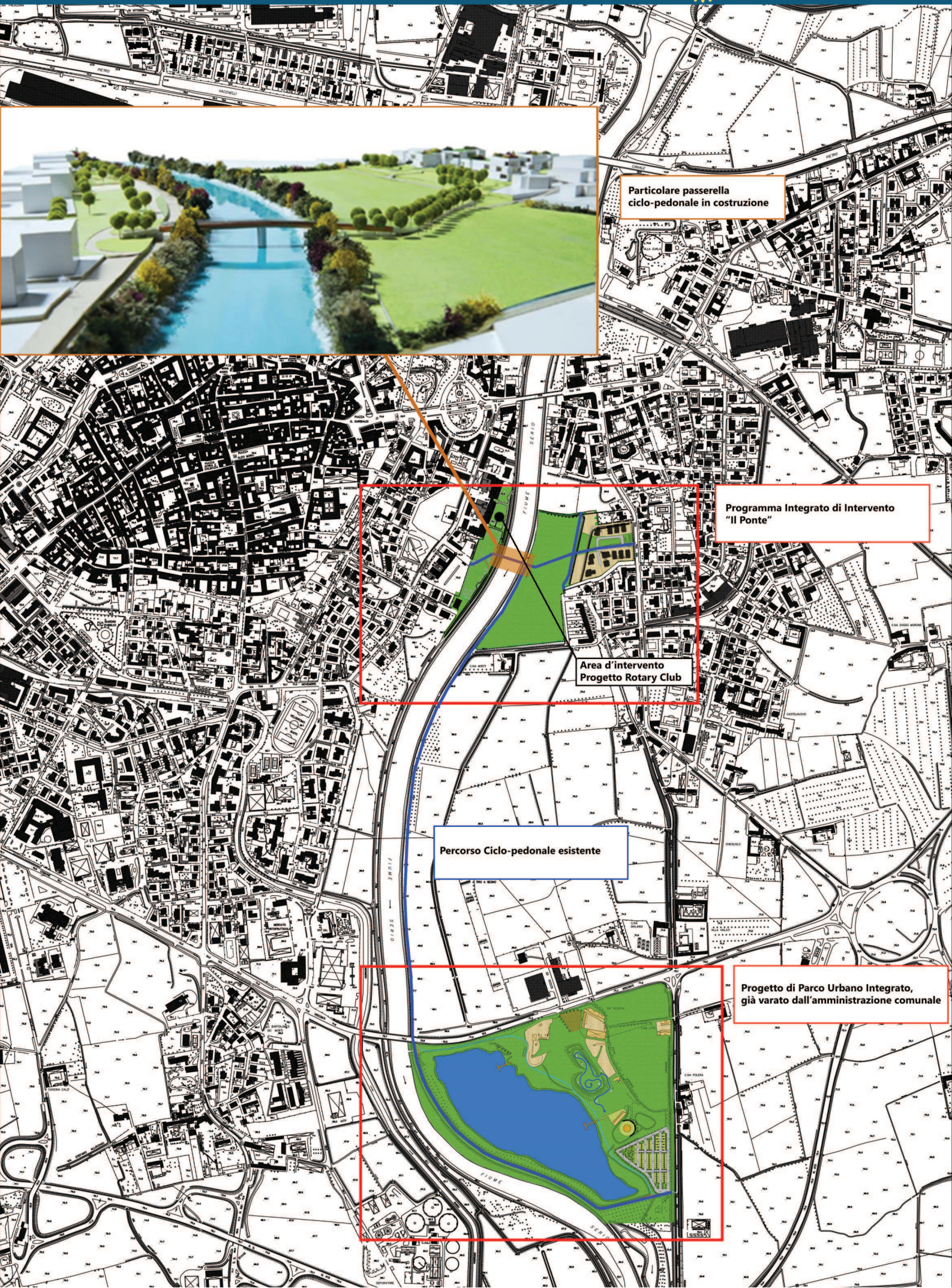




## **Progetto di Parco Urbano con percorso vita**



**Rotary Club Crema**



Particolare passerella  
ciclo-pedonale in costruzione

Programma Integrato di Intervento  
"Il Ponte"

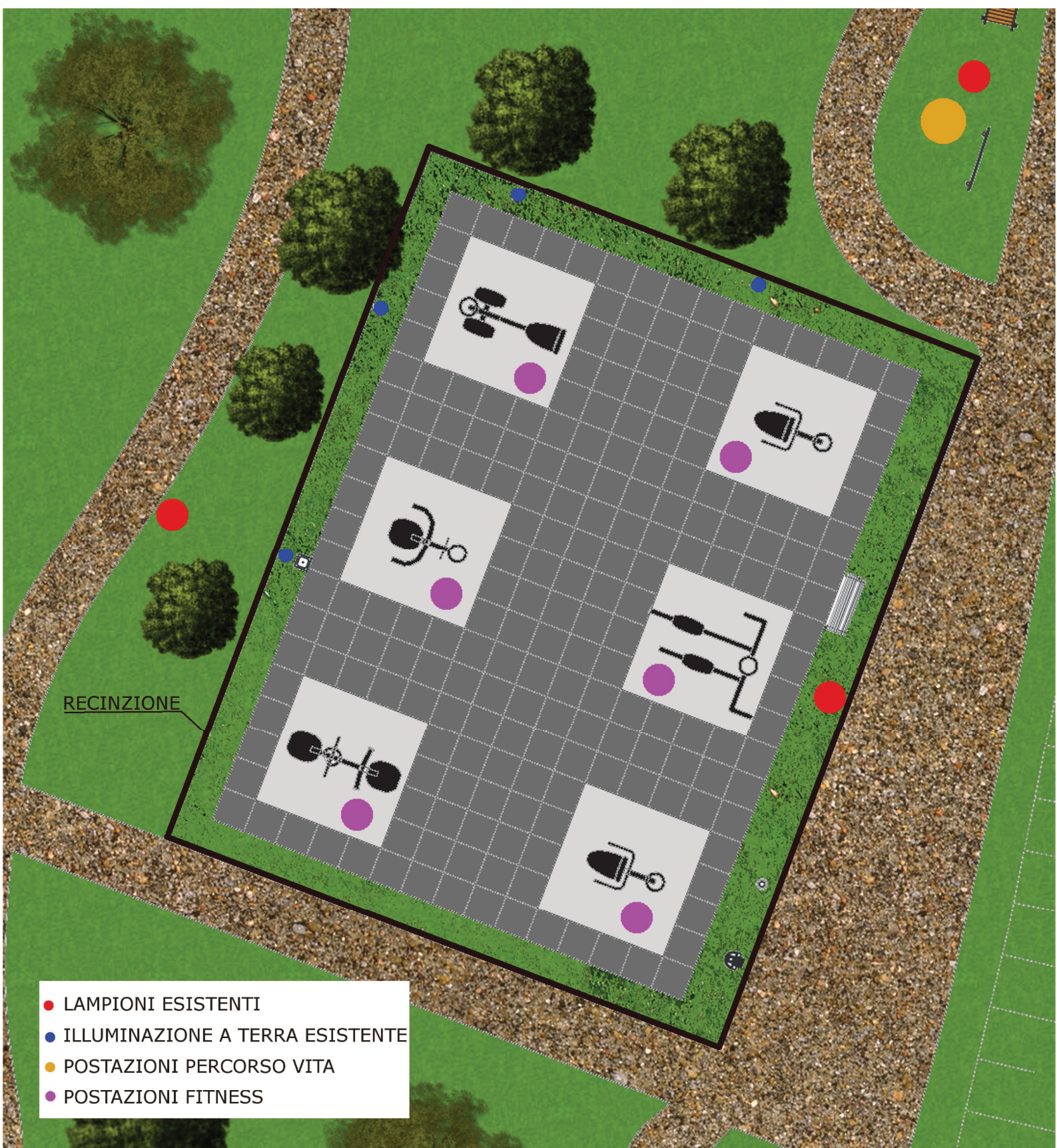
Area d'intervento  
Progetto Rotary Club

Percorso Ciclo-pedonale esistente

Progetto di Parco Urbano Integrato,  
già varato dall'amministrazione comunale



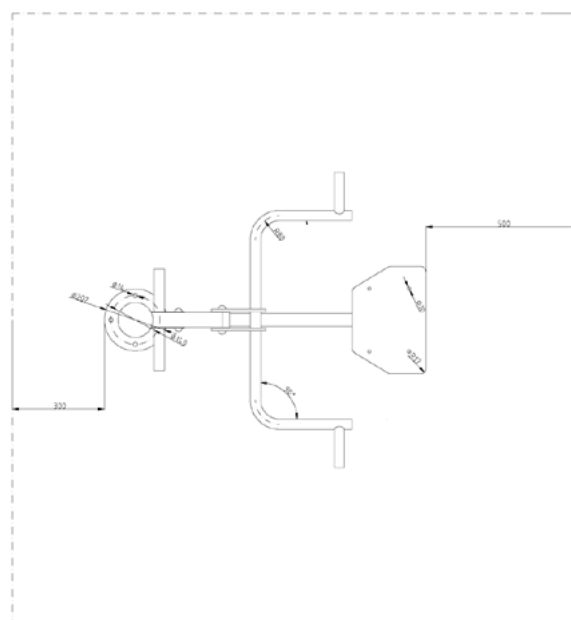
- LAMPIONI ESISTENTI
- ILLUMINAZIONE A TERRA ESISTENTE
- POSTAZIONI PERCORSO VITA
- POSTAZIONI FITNESS



**OUTDOOR FITNESS**  
**ATTREZZI PER LA GINNASTICA**



**Area di sicurezza:** 2,00 x 1,85 m





## Attrezzo per la ginnastica all'aperto



Attrezzo per l'allenamento dei pettorali.  
Solida struttura in acciaio AISI316L con seduta in polietilene ad alta densità.  
Possibilità di personalizzare la struttura con il proprio logo tramite serigrafia (acciaio inox) oppure incisione di 0,5cm (polietilene).

**Codice:** GYM002

**Età d'uso: 14+**

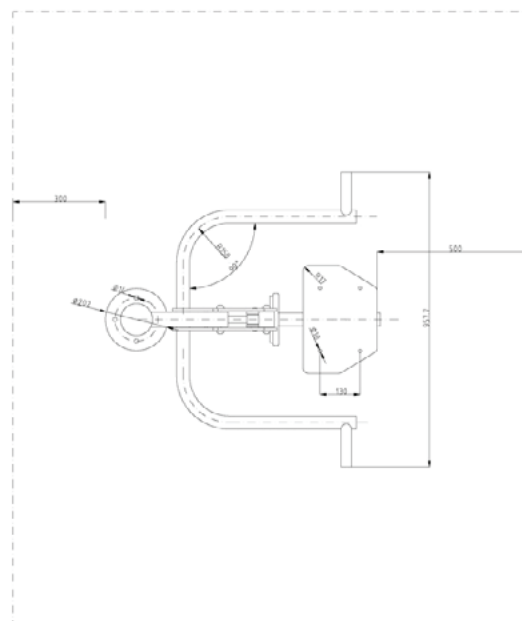
**Materiale:** acciaio inox AISI316L, polietilene ad alta densità sp. 19mm

**Bulloneria:** acciaio inox

**Collocazione:** fissato tramite tasselli

**Dimensioni:** 0,91 x 0,96 x h1,60 m

**Area di sicurezza:** 2,00 x 1,70 m





# LINEA GYM 005

Attrezzo per la ginnastica all'aperto



Attrezzo per l'allenamento delle spalle.  
Solida struttura in acciaio AISI316L con seduta in polietilene ad alta densità.  
Possibilità di personalizzare la struttura con il proprio logo tramite serigrafia (acciaio inox) oppure incisione di 0,5cm (polietilene).

**Codice:** GYM005

**Età d'uso:** 14+

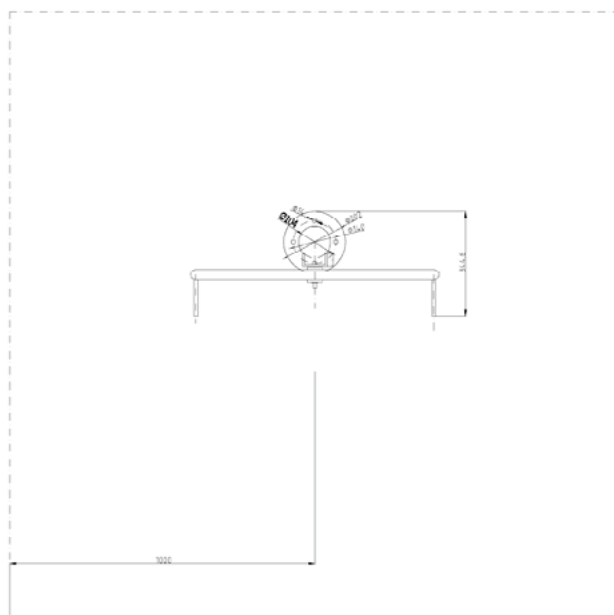
**Materiale:** acciaio inox AISI316L, polietilene ad alta densità sp. 19mm

**Bulloneria:** acciaio inox

**Collocazione:** fissato tramite tasselli

**Dimensioni:** 0,35 x 0,82 x h1,83 m

**Area di sicurezza:** 2,00 x 2,00 m





# LINEA GYM 008

Attrezzo per la ginnastica all'aperto



Attrezzo per l'allenamento di gambe e braccia.  
Solida struttura in acciaio AISI316L con seduta in polietilene ad alta densità.  
Possibilità di personalizzare la struttura con il proprio logo tramite serigrafia (acciaio inox) oppure incisione di 0,5cm (polietilene).

**Codice:** GYM008

**Età d'uso:** 14+

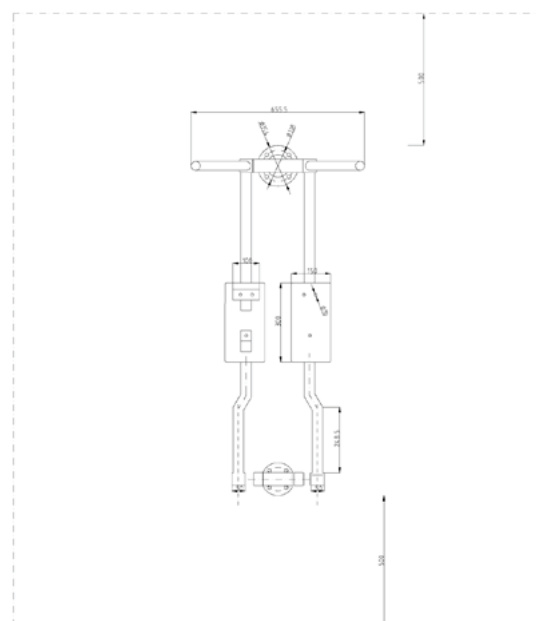
**Materiale:** acciaio inox AISI316L, polietilene ad alta densità sp. 19mm

**Bulloneria:** acciaio inox

**Collocazione:** fissato tramite tasselli

**Dimensioni:** 1,39 x 0,65 x h1,49 m

**Area di sicurezza:** 2,39 x 2,00 m





# LINEA GYM 010

Attrezzo per la ginnastica all'aperto



Attrezzo per l'allenamento di gambe e braccia.  
Solida struttura in acciaio AISI316L con seduta in polietilene ad alta densità.  
Possibilità di personalizzare la struttura con il proprio logo tramite serigrafia (acciaio inox) oppure incisione di 0,5cm (polietilene).

**Codice:** GYM010

**Età d'uso:** 14+

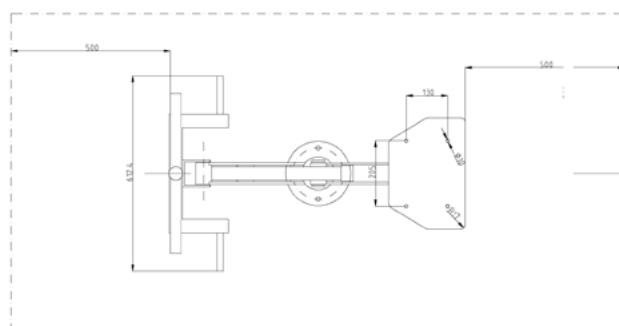
**Materiale:** acciaio inox AISI316L, polietilene ad alta densità sp. 19mm

**Bulloneria:** acciaio inox

**Collocazione:** fissato tramite tasselli

**Dimensioni:** 0,61 x 0,91 x h1,13 m

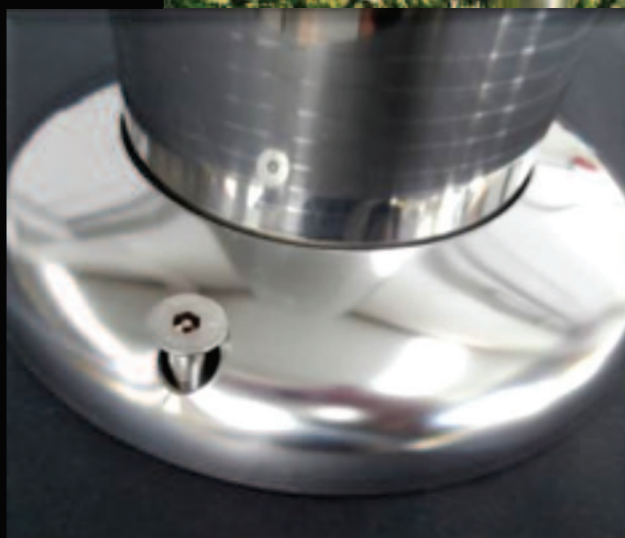
**Area di sicurezza:** 1,92 x 1,00 m





# LINEA GYM 013

Attrezzo per la ginnastica all'aperto



Attrezzo per l'allenamento dei muscoli addominali.

Solida struttura in acciaio inox AISI316L con piano in polietilene HPDE.

Possibilità di personalizzare la struttura con il proprio logo tramite serigrafia (acciaio inox) oppure incisione di 0,5cm (polietilene).

Codice: FP013

Età d'uso: 14+

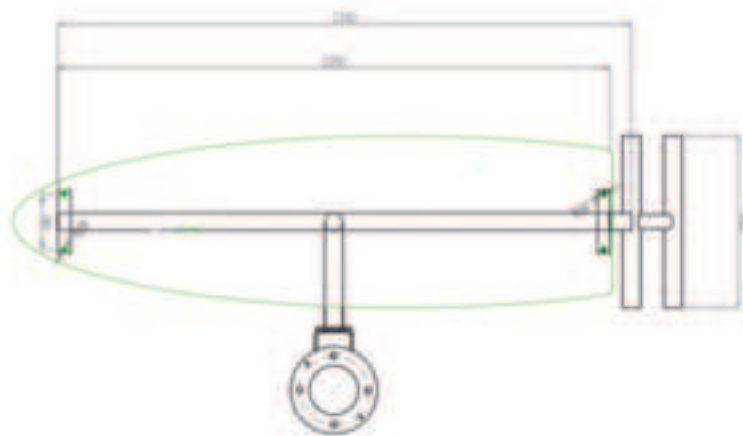
Materiale: acciaio inox AISI316L,  
polietilene HD sp. 19mm

Bulloneria: acciaio inox

Collocazione: fissaggio con tasselli

Dimensioni: 140x80x100cm

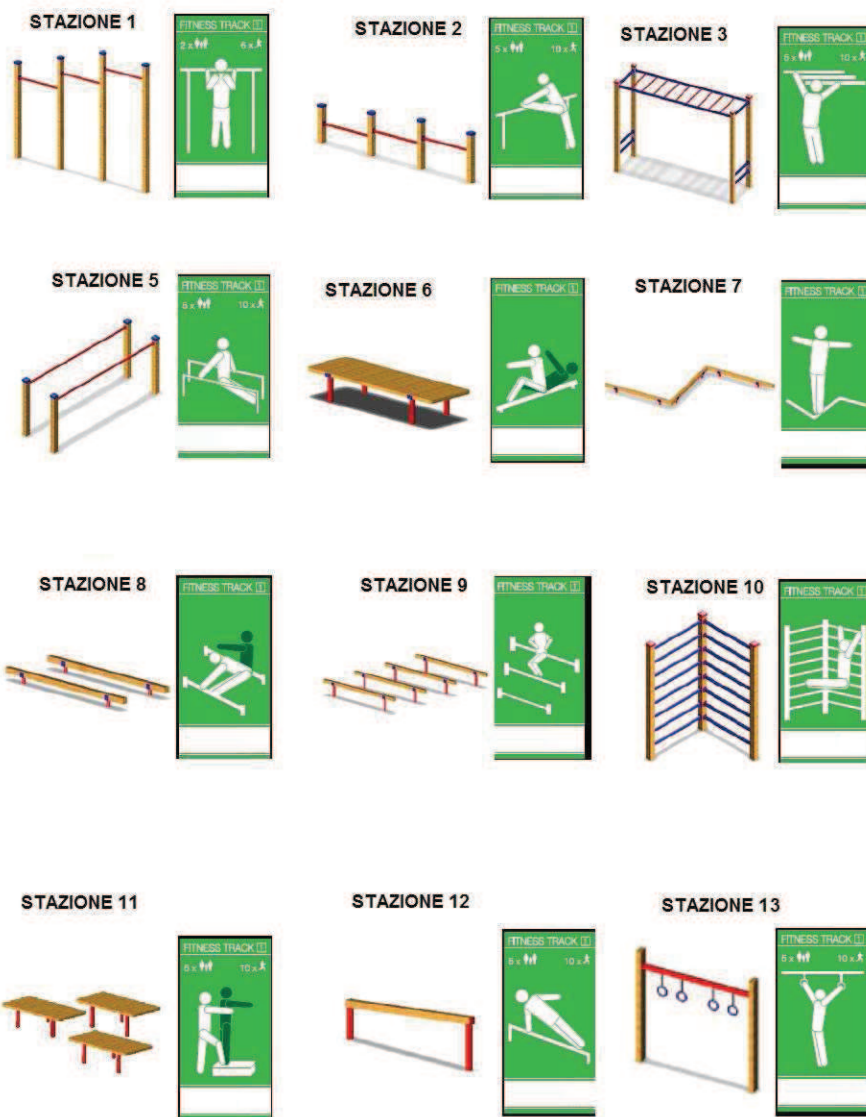
Area di sicurezza: 200x200cm



**PERCORSO VITA**  
**ATTREZZI PER LA GINNASTICA**

# PERCORSO VITA CLASSICO IN LEGNO

Componibile con soluzioni personalizzate



Il percorso minimo ideale per un allenamento completo è formato dalle seguenti stazioni :

### 01 BARRE DI TRAZIONI (stazione 1)

Attrezzo per l'allenamento degli arti superiori

Questo esercizio è disponibile nella versione a due o tre diverse altezze.

Accoglie pertanto due o tre utenti contemporaneamente.

Materiale: legno lamellare di pino nordico impregnato in autoclave con sali atossici di sezione 90mmx90mm con spigoli arrotondati

Barre orizzontali in acciaio zincato e verniciato di diametro 30mmx2mm.

Cartelli in alluminio da 200mmx400mm su palo portante in legno.

### 02 APPOGGI PER FLESSIONE (stazione 2)

Attrezzo per l'allenamento degli arti superiori ed il rinforzo della muscolatura del "core"

Questo esercizio è disponibile nella versione a due o tre diverse altezze.

Accoglie pertanto due o tre utenti contemporaneamente.

Materiale: legno lamellare di pino nordico impregnato in autoclave con sali atossici di sezione 90mmx90mm con spigoli arrotondati

Barre orizzontali in acciaio zincato e verniciato di diametro 30mmx2mm.

Cartelli in alluminio da 200mmx400mm su palo portante in legno.

### 03 ROTAIA DI SOSPENSIONE (stazione 3)

Attrezzo munito di scala orizzontale per l'allenamento degli arti superiori e lo sviluppo di forza muscolare e coordinazione

Materiale: legno lamellare di pino nordico impregnato in autoclave con sali atossici di sezione 90mmx90mm con spigoli arrotondati

Barre orizzontali in acciaio zincato e verniciato di diametro 30mmx2mm.

Cartelli in alluminio da 200mmx400mm su palo portante in legno.



#### 04 PARALLELE (stazione 5)

Le parallele sono un classico elemento del percorso vita, immancabile in ogni configurazione di percorso. Sono spesso apprezzate dai podisti e dai runner come appoggio per lo svolgimento di stretching pre e post allenamento.

Materiale: legno lamellare di pino nordico impregnato in autoclave con sali atossici di sezione 90mmx90mm con spigoli arrotondati

Barre orizzontali in acciaio zincato e verniciato di diametro 30mmx2mm.

Cartelli in alluminio da 200mmx400mm su palo portante in legno.

#### 05 ASSE DI EQUILIBRIO (stazione 7)

Questo attrezzo può essere realizzato semplice con unica trave oppure a due curve.

Attrezzo che permette di migliorare le capacità propriocettive ed il senso dell'equilibrio e della coordinazione. Spesso utilizzato anche per effettuare saltelli laterali per l'allenamento degli arti inferiori

Materiale: legno lamellare di pino nordico impregnato in autoclave con sali atossici di sezione 90mmx90mm con spigoli arrotondati

Barre orizzontali in acciaio zincato e verniciato di diametro 30mmx2mm.

Cartelli in alluminio da 200mmx400mm su palo portante in legno.

#### 06 OSTACOLI (stazione 9)

Attrezzo multiplo per un allenamento intenso degli arti inferiori

Materiale: legno lamellare di pino nordico impregnato in autoclave con sali atossici di sezione 90mmx90mm con spigoli arrotondati

Barre orizzontali in acciaio zincato e verniciato di diametro 30mmx2mm.

Cartelli in alluminio da 200mmx400mm su palo portante in legno.



# Postazione N°01

## Barre Trazione



## Postazione N°02 Appoggi per Flessione



Postazione N°03  
Rotaia di Sospensione



Postazione N°04  
Parallele



## Postazione N°05

### Asse di equilibrio



## Postazione N°06

### Ostacoli



## COMPUTO METRICO ESTIMATIVO

# COMPUTO METRICO ESTIMATIVO PERCORSO VITA + PALESTRA ALL'APERTO

	<b>ATTREZZATURE STAZIONI DONATE DALLA ASSOCIAZIONE "UN CUORE PER AMICO"</b>				
1	Barre di trazione in due diverse altezze con cartello e palo	a corpo	1,00	€ 490,00	€ 490,00
2	Appoggi per flessione in due diverse altezze con cartello e palo	a corpo	1,00	€ 395,00	€ 395,00
3	Rotaia di sospensione con cartello e palo	a corpo	1,00	€ 745,00	€ 745,00
4	Parallele con cartello e palo	a corpo	1,00	€ 399,00	€ 399,00
5	Asse di equilibrio con cartello e palo	a corpo	1,00	€ 490,00	€ 490,00
6	Ostacoli con cartello e palo	a corpo	1,00	€ 660,00	€ 660,00
	<b>TOTALE</b>				<b>€ 3.179,00</b>

FORMAZIONE DEL PERCORSO VITA					
1	Asportazione di cotica erbosa, qualunque sia lo spessore e fino a mettere a nudo il terreno sottostante, compreso il carico e il trasporto a rifiuto del materiale di risulta.	mq	435,00	€ 5,80	€ 2.523,00
2	Scavo di sbancamento generale o di cassonetto in terreno di qualsiasi natura e consistenza, compreso il disfacimento di pavimentazioni esistenti in tout venant, cemento e massicciata, il carico su autocarri ed il trasporto a discarica del materiale di ris	mc	110,00	12,70	€ 1.397,00
3	Rilevato stradale in mista naturale, in opera compreso approfondito costipamento, spessore medio cm. 25, stesa e cilindratura comprese.	mc	110,00	€ 28,00	€ 3.080,00
4	Fornitura e posa di materiale stabilizzato e formazione della pavimentazione, spessore medio cm 10, rullato e bagnato fino a completo indurimento.	mq	435,00	€ 8,90	€ 3.871,50
TOTALE					€ 10.871,50

TOTALE GENERALE PERCORSO VITA					€ 14.050,50
-------------------------------	--	--	--	--	-------------

FORMAZIONE PALESTRA ALL'APERTO					
5	Recinzione realizzata con rete elettrosaldata zincata e plasticata, a fili orizzontali ondulati, a maglia 50 x 50 mm circa, filo Ø 3,3 mm, pali e saette zincati e plasticati, collari di tensione, tenditori, legature, fili di tensione zincati e plasticati	ml	70,00	€ 27,00	€ 1.890,00
6	Cancello carrale realizzato con rete elettrosaldata come voce precedente delle dimensioni cm . 3,50 x 2,00,	a corpo	1,00	€ 2.700,00	€ 2.700,00
7	Fornitura e posa in opera di IMPIANTO DI VIDEO SORVEGLIANZA, con telecamere ad infrarossi, completo in ogni sua parte.	a corpo	1,00	€ 4.500,00	€ 4.500,00
8	Fornitura e posa Attrezzature percorso salute ( vedasi schede tecniche allegate )	a corpo	1,00		€ 11.450,00
TOTALE					€ 20.540,00

TOTALE GENERALE PERCORSO VITA + PALESTRA ALL'APERTO					€ 34.590,50
---	--	--	--	--	-------------