



Modulo n°

3

CAMMINARE FA BENE 1

Docente Linda Cremonesi

Giorno Lunedì

Orario 9.30 – 11.45

Periodo Dal 4.10.2021 al 29.11.2021 (8 incontri)

Sede Ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) (€ 20)

Argomento **Benessere** (max. 25)

Presentazione *Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti, superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km), il passo consente di fare quattro chiacchiere, è prevista una sosta per il caffè. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.*

Tutor

Calendario

- | | | |
|----------|------------|---|
| 1 | 04.10.2021 | Ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) |
| 2 | 11.10.2021 | Ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) |
| 3 | 18.10.2021 | Ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) |
| 4 | 25.10.2021 | Ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) |
| 5 | 08.11.2021 | Ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) |
| 6 | 15.11.2021 | Ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) |
| 7 | 22.11.2021 | Ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) |
| 8 | 29.11.2021 | Ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) |