



Modulo n°

8

CAMMINARE FA BENE 2

Docente Adele Prina

Giorno Martedì

Orario 9.30 – 11.45

Periodo Dal 5.10.2021 al 23.11.2021 (8 incontri)

Sede Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) (€ 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 ed è prevista una sosta per il caffè. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.*

Tutor

Calendario

- | | | |
|----------|------------|---|
| 1 | 5.10.2021 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| 2 | 12.10.2021 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| 3 | 19.10.2021 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| 4 | 26.10.2021 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| 5 | 02.11.2021 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| 6 | 09.11.2021 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| 7 | 16.11.2021 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| 8 | 23.11.2021 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |