|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Modulo n° | **65** | ***CAMMINARE FA BENE 5*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Adele Prina |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 9.30 – 11.45 |
| **Periodo** | Dal 15.3.2022 al 10.5.2022 (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** | 15.03.2022 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| **2** | 22.03.2022 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| **3** | 29.03.2022 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| **4** | 05.04.2022 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| **5** | 12.04.2022 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| **6** | 26.04.2022 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| **7** | 03.05.2022 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| **8** | 10.05.2022 | Ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |