 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2022/23**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **3** | ***CAMMINARE FA BENE 1*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Linda Cremonesi |
| **Giorno** | Lunedì  |
| **Orario** | 9.30 – 11.45 |
| **Periodo** | Dal 3.10.2022 al 21.11.2022 (8 incontri) |
| **Sede** | Ritrovo piazzale stazione FFSS (€ 20,00) |
| **Argomento** | **Benessere** (max. 30) |
| **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). Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po’ di buona volontà. Il ritrovo alla Stazione Ferroviaria permetterà di esplorare anche quartieri periferici a sud della città, spesso poco conosciuti.*  |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | 03.10.2022 |
| **2** | 10.10.2022 |
| **3** | 17.10.2022 |
| **4** | 24.10.2022 |
| **5** | 31.10.2022 |
| **6** | 07.11.2022 |
| **7** | 14.11.2022 |
| **8** | 21.11.2022 |