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

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **9** | ***CAMMINARE FA BENE 2*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Adele Prina |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 9.30 – 11.45 |
| **Periodo** | Dal 27.09.2022 al 22.11.20212 (8 incontri) |
| **Sede** | Ritrovo parcheggio Croce Rossa - Loreto (€ 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), 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** | 27.09.2022 |
|  **2** | 04.10.2022 |
| **3** | 11.10.2022 |
| **4** | 18.10.2022 |
| **5** | 25.10.2022 |
| **6** | 08.11.2022 |
| **7** | 15.11.2022 |
| **8** | 22.11.2022 |