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

Bergamo - **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **42** | ***CAMMINARE FA BENE 4*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Adele Prina e Mari Ferrari |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 9.30 – 11.45 |
| **Periodo** | Dal 07.02.2023 al 07.03.2023 (5 incontri) |
| **Sede** | ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 12,00) |
| **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** | 07.02.2023 |
| **2** | 14.02.2023 |
| **3** | 21.02.2023 |
| **4** | 28.02.2023 |
| **5** | 07.03.2023 |