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

 **Bergamo** - **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **74** | ***CAMMINARE FA BENE 7*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Mari Ferrari |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 9.30-11.45 |
| **Periodo** | Dal 23.03.2023 all’18.05.2023 (8 incontri, € 20,00) |
| **Sede** | ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| **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 se possibile una sosta per il caffè. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po’ di buona volontà.* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | 23.03.2023 |
| **2** | 30.03.2023 |
| **3** | 13.04.2023 |
| **4** | 20.04.2023 |
| **5** | 27.04.2023 |
| **6** | 04.05.2023 |
| **7** | 11.05.2023 |
| **8** | 18.05.2023 |