 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **16** | ***CAMMINARE FA BENE 2***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Team Tu** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 9.30-11.45 |
| **Periodo** | Dal 4 ottobre al 29 novembre 2023 (8 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | ritrovo piazzale Stadio (edicola)  |
| **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. In alcuni casi, per ampliare la varietà dei percorsi, il ritrovo sarà in luoghi diversi dallo Stadio*.  |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | 04.10.2023 |
| **2** | 11.10.2023 |
| **3** | 18.10.2023 |
| **4** | 25.10.2023 |
| **5** | 08.11.2023 |
| **6** | 15.11.2023 |
| **7** | 22.11.2023 |
| **8** | 29.11.2023 |