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

Bergamo - **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **67** | ***CAMMINARE FA BENE 5*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Team Tu** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 9.30-12.00 |
| **Periodo** | Dal 20 marzo al 15 maggio 2024 (8 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | ritrovo prevalentemente difronte allo 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** | 20.03.2024 |
| **2** | 27.03.2024 |
| **3** | 03.04.2024 |
| **4** | 10.04.2024 |
| **5** | 17.04.2024 |
| **6** | 24.04.2024 |
| **7** | 08.05.2024 |
| **8** | 15.05.2024 |