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

Bergamo - **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **183** | ***CAMMINARE FA BENE 8*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Alessandra e Rosita Limonta** |
| **Giorno** | Venerdì |
| **Orario** | 9.30-11.45 |
| **Periodo** | Dal 3 maggio al 24 maggio 2024 (4 incontri - € 10,00) |
| **Sede** | **Il ritrovo**per la prima uscita sarà davanti alla Scuola Elementare Cittadini di Ponte San Pietro, vicino al capolinea 8. Ampio parcheggio. Per le successive uscite sarà data indicazione di volta in volta ai/alle partecipanti |
| **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. La novità di questa proposta è che le passeggiate si svolgeranno nelle zone di Mozzo e Ponte San Pietro.* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | 03.05.2024 |
| **2** | 10.05.2024 |
| **3** | 17.05.2024 |
| **4** | 24.05.2024 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |