 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

 Bergamo - **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **88** | ***CAMMINARE FA BENE 7***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Mari Ferrari** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 9.30-11.45 |
| **Periodo** | Dal 6 marzo al 24 maggio 2025 (8 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto) |
| **Argomento** | **BENESSERE**  |
| **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.*  |
|  |  |

 **Calendario**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | 06.03.2025 |
| **2** | 13.03.2025 |
| **3** | 20.03.2025 |
| **4** | 27.03.2025 |
| **5** | 03.04.2025 |
| **6** | 10.04.2025 |
| **7** | 17.04.2025 |
| **8** | 24.05.2025 |