 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **11** | ***CAMMINARE FA BENE 1***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Adele Prina e Silvano Sgrignoli** |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 9.30 - 11.45 |
| **Periodo** | Dal 30 settembre al 18 novembre 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** | 30.09.2025 |
| **2** | 07.10.2025 |
| **3** | 14..10.2025 |
| **4** | 21.10.2025 |
| **5** | 28.10.2025 |
| **6** | 04.11.2025 |
| **7** | 04.11.2025 |
|  **8** | 18.11.2025 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |