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

 Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **21** | ***CAMMINARE FA BENE 2***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docenti** | **Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 9.30 - 11.45 |
| **Periodo** | Dall’8 ottobre al 26 novembre 2025 (8 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | ritrovo prevalentemente al piazzale Stadio (edicola)  |
| **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 una sosta per il caffè. In alcuni casi, per ampliare la varietà dei percorsi, il ritrovo sarà in luoghi diversi dallo Stadio*.  |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | 08.10.2025 |
| **2** | 15.10.2025 |
| **3** | 22.10.2025 |
| **4** | 29.10.2025 |
| **5** | 05.11.2025 |
| **6** | 12.11.2025 |
| **7** | 19.11.2025 |
| **8** | 26.11.2025 |