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

Bergamo - **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **48** | ***CAMMINARE FA BENE 3*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Adele Prina e Mari Ferrari** |
| **Giorno** | Martedì |
| **Orario** | 9.30 - 11.45 |
| **Periodo** | Dal 3 febbraio al 3 marzo 2026 (5 incontri - € 12,00) |
| **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** | 03.02.2026 |
| **2** | 10.02.2026 |
| **3** | 17.02.2026 |
| **4** | 24.02.2026 |
| **5** | 03.03.2026 |