



WHATSUP MANTOVA ASD

# SALVA LE DATE

2024  
IN STAND UP PADDLE

BORGO ANGELI  
VIA F.NEGRI 9  
MANTOVA

ZANZARA  
GIARDINI BARBATO 2  
MANTOVA

CONTATTI marina riviera visentini 333 3335308  
whatsupmantova@gmail.com

# CORSI SPECIALI



## BAMBINE E BAMBINI (età 8-14)

tutti i lunedì

dal 10 giugno al 2 settembre  
ore 18.30-19.30 a Borgo Angeli

**PROVA APERTA 3 giugno**

dalle 18 alle 19 e dalle 19 alle 20

COSTO 40€ per 6 lunedì a scelta + 3,5€ per tesseramento CSEN

## PERSONE FRAGILI (età 12-35)

dal 4 giugno al 21 luglio

al martedì dalle 18.30 alle 19.30 a Borgo Angeli  
e al giovedì dalle 9 alle 10 alla Zanzara

**PROVA APERTA 21 maggio**

dalle 18 alle 19 e dalle 19 alle 20

a Borgo Angeli (necessaria prenotazione)

COSTO 35 € per 3 lezioni + 3,5€ per tesseramento CSEN

PER INFO E ISCRIZIONI  
[whatsupmantova@gmail.com](mailto:whatsupmantova@gmail.com)  
scrivere a 333 3335308

PROGETTI CO-FINANZIATI DA



*Fondazione Comunità Mantovana Onlus*



# PROGETTI IN RETE

## LE VIE DELL'ACQUA

### SETTIMANA CIVICA GLOBALE

organizzata e sostenuta dal Comune di Mantova

"Prima volta in SUP" **4 maggio** dalle 10 alle 16

"Tour della garzaia" **5 maggio** dalle 9 alle 12

a Borgo Angeli

## GRAZIE IN FESTA

Organizzata dal Comune di Curtatone

"Vieni a provare il SUP"

**19 maggio** dalle 10 alle 18

Riva della Madonna

Grazie di Curtatone

## segnalazione GARE NAZIONALI SUP

Organizzate da Canottieri Mincio

**25 -26 maggio**

partecipazione FUN RACE per amatori

## PROCESSIONE DI SAN PIETRO

## E PAOLO-BARCHE E SUP

## ILLUMINATI

evento organizzato con

la Parrocchia di Borgo Angeli

La Spiaggetta e Fipsas Mantova

**30 giugno** ore 21 dalla Spiaggetta

## DOVERACOMERA

Escursione nel RIO in collaborazione con Fondazione Pescherie di Giulio Romano e

Amici di Palazzo Te

venerdì **5 e 19 luglio , 2 e 23 agosto** ore 18

## CAMMINA MANTOVA

rassegna di eventi organizzata

e sostenuta dalle Regge dei Gonzaga

"Primi passi in sup" **6 luglio** ore 18.30 alla Zanzara

Tour della garzaia" con guida ambientale

**18 agosto** ore 9.00 a Borgo Angeli

## INTERNO VERDE

attività in SUP per Interno Verde

**6 e 7 luglio**

## FESTIVAL DEL BENESSERE IN NATURA NELLE VALLI DEL MINCIO

programma di eventi organizzato da Parco del Mincio e sostenuto da Regione Lombardia: escursioni in SUP sul Lago Superiore di Mantova, pratiche di Pilates,

Yoga, SUP Yoga e meditazione

**dal 31 agosto al 6 ottobre**

# ESCURSIONI DIURNE E NOTTURNE



## UN FIUME CHE NON SCORRE

escursione organizzata in collaborazione con Surfari

**1 giugno** ore 9 Rivalta sul Mincio  
guidata da Marco Faggioli

**28 settembre** ore 14.30 Rivalta sul Mincio  
guidata da Marco Bartoli

## ISOLA DELLA GARZAIA o RIO FREDDO

escursioni con guida ambientale

**9 giugno** ore 9 Borgo Angeli

**23 giugno** ore 9 Borgo Angeli\*

**21 luglio** ore 9 Borgo Angeli\*

\*POSSIBILITA' DI SUP&SLEEP

## LUNA PIENA

escursioni con guida ambientale

**\*22 giugno** ore 20 Borgo Angeli

**\*20 luglio** ore 20 Borgo Angeli

\*POSSIBILITA' DI SUP&SLEEP

## PELLEGRINAGGIO ALLA FIERA DELLE GRAZIE

escursione guidata da Alberto Rovesti

**15 agosto** ore 5.30 a.m.

partenza da Borgo Angeli

# FORMAZIONE



CLINIC e RACCONTI  
di TOMMASO PAMPINELLA  
lunedì **1 luglio**  
dalle 18.00 alle 22.00  
a Borgo Angelii

## FITNESS

PILATES  
CON SIMONA MORTONI  
giovedì **6-13-20-27 giugno**  
ore 7.30-8.30  
alla Zanzara

RISVEGLIO MUSCOLARE  
CON VIRGINIA TROMBINI  
domenica **30 giugno e 14 luglio**  
ore 9.00  
a Borgo Angelii

# TRASFERTE



SIRMIONE

guida Uccio Andrea Zanetti

**11 maggio**

partecipazione a

## POZZOLO-GOITO-RIVALTA

organizzata d Pro-loco di RIVALTA -mincio in canoa

**9 giugno**

## CASCATE DEL PONALE

**15 giugno**

## MOLVENO

guida Uccio Andrea Zanetti

**16 giugno**

## DESTINAZIONE IN VIA DI DEFINIZIONE

**24 e 25 agosto**

## RIVALTA-MANTOVA-VALLAZZA

organizzata da Pro-loco di RIVALTA -mincio in canoa

**1 settembre**

## SALIVOLI

PIOMBINO

organizzata con sup salivoli

**7 e 8 settembre**

## TREVISO DISCESA DEL SILE

organizzata da surf club venezia

**14 settembre**

## 3 LAGHI DI MANTOVA

in collaborazione con surfarci

**19 ottobre**

# DIVERTIMENTO



in occasione della festa della mamma

## 2X1 sconto GENITORI@FIGLI.E

domenica **12 maggio**

dalle ore 10 alle 17

a Borgo Angeli

## ABBRONZATISSIMA

tour con aperitivo

**da giugno a settembre tutti i mercoledì**

dalle ore 18.30 circa

alla Zanzara

## SUPERITIVO

tour con aperitivo

**da giugno a settembre tutti i giovedì**

dalle ore 18.30

a Borgo Angeli

# IMPARARE



se ti vuoi divertire e pagaiare in sicurezza e' sconsigliato il 'fai da te'

## OPEN DAY

domenica **28 aprile**

dalle 10 alle 17 a Borgo Angeli

prove gratuite di 30'

senza prenotazione

## LEZIONI INDIVIDUALI

da 1 a 3 lezioni

a Borgo Angeli e Zanzara

e' richiesta la prenotazione

## CORSI DI GRUPPO

pacchetti di 3 lezioni

al **sabato mattina**

da giugno a settembre

alla Zanzara

e' richiesta la prenotazione