



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

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 Surfarc

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

CASCADE DEL PONALE

15 giugno

MOLVENO

guida Uccio Andrea Zanetti

16 giugno

DESTINAZIONE IN VIA DI DEFINIZIONE

24 e 25 agosto

partecipazione a

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