

# WhatsUP MANTOVA

associazione sportiva dilettantistica

ESPLORA MANTOVA DAL LAGO  
A BORDO DI UN SUP

lezioni, corsi, escursioni ed eventi  
sul Lago Superiore

## CALENDARIO 2025



+39 333 3335308

whatsupmantova@gmail.com

www.whatsupmantova.it

a cura di



con il patrocinio di



asd affiliata a



in collaborazione con



social media





# **CORSI E ATTIVITA'**

## **CORSO RAGAZZ\***

**26 e 27 Maggio  
LEZIONI DI PROVA**

**DAL 3 AL 24 GIUGNO  
TUTTI I MARTEDI' PER I  
PRINCIPANTI**

**DAL 9 GIUGNO  
ALL'8 SETTEMBRE  
TUTTI I LUNEDI'  
18.00-19.30**

## **CORSO ADULTI**

**DAL 31 MAGGIO  
TUTTI I SABATI  
ORE 9.00-10.00  
ORE 10.00-11.00**

## **SUP.ERITIVI**

**DAL 15 MAGGIO  
TUTTI I GIOVEDI'  
AL TRAMONTO**

## **FITNESS**

**con Simona Mortoni  
DAL 4 GIUGNO  
AL 2 LUGLIO  
TUTTI I MERCOLEDI'  
AL TRAMONTO**

## **BENESSERE**

**con Giulio Mellettini  
29.6 e 13.7 ore 9-11  
YOGA DELLA RISATA  
18.7 e 25.7 ore 18.30-20.30  
SUP MINDFULNESS**

**Scopri la tua prossima avventura in SUP: +39 333 333 5308**



# EVENTI SPECIALI MAGGIO

**3 MAGGIO 10-12**

**PRATICHE DI VOGA  
MANTOVANA**

**10-11 MAGGIO**

**CORSO ISTRUTTORI  
SUP\_FLAT WATER  
con Roberto  
Mandoloni**

**11 MAGGIO**

**PRIMI PASSI  
per principianti  
#MAGGIONELLAVALLE  
a Grazie di Curtatone**

**17 MAGGIO**

**PRIMI PASSI  
Evento inserito in  
#CAMMINAMANTOVA**  

---

**QUEER E ORA  
con Arcigay La Salamandra**

**18 MAGGIO**

**CLINIC/WORKSHOP  
DI PERFEZIONAMENTO  
con Simone Tugnoli  
Peron**

**25 MAGGIO**

**PRIMI PASSI  
presso Arci Laghi  
Margonara**  

---

**TRASFERTA PESCHIERA  
con SURFARCI**

**Scopri la tua prossima avventura in SUP: +39 333 333 5308**



# EVENTI SPECIALI GIUGNO

**1 GIUGNO 10-12**

**OPEN DAY**  
lezioni gratuite  
per principianti

**7 GIUGNO 10-12**

**ESCURSIONE**  
Giro della Garzaia  
progetto #HABITAT  
*gratuito*

**8 GIUGNO 9-12**

**UN FIUME CHE NON  
SCORRE**  
con Marco Faggioli/  
Marco Bartoli  
in collaborazione con  
Surf Arci

**14 GIUGNO 9-13**

**PELLERGINAGGIO**  
al Santuario delle  
Grazie di Curtatone  
Evento inserito in  
#CAMMINAMANTOVA

**21 GIUGNO 19-21**

**SOLSTIZIO**  
Giro della Garzaia  
al tramonto  
progetto #HABITAT  
*gratuito*

**22 GIUGNO**

**TRASFERTA**  
in via di definizione

**29 GIUGNO ore 21**

**PROCESSIONE**  
di San Pietro e Paolo  
e delle barche  
illuminate

Scopri la tua prossima avventura in SUP: +39 333 333 5308

# VIVI IL SUP IN MEZZO ALLA NATURA



## WhatSUP è sport, natura e tradizione

L'idea prende vita dal **B&B Casanonni Borgo Angeli**, nel cuore dell'antico borgo di pescatori alle porte di Mantova, dove la famiglia Riviera-Visentini ha radici profonde.

### Sport completo

Allena **equilibrio, forza e resistenza**. Facile, divertente e adatto a tutti: la calma del lago ti dona tutto il tempo che serve a prendere confidenza con il SUP.

### Rilassante

Rigenera corpo e mente. Il SUP è un'attività composta da movimenti fluidi che ti portano verso **paesaggi suggestivi**.

### Sostenibile

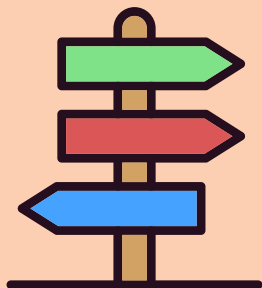
**100% emozionante, 100% ecologico**. Attraversa l'area naturale protetta ammirando la fauna lacustre. Hai mai visto un **Airone rosso** da vicino?

### Sociale

**Conosci nuove persone** amanti della natura e dello sport, grazie a istruttrici e istruttori qualificati che saranno la tua guida in questa nuova avventura sportiva.

Scopri la tua prossima avventura in SUP: +39 333 333 5308

# INFO E COSTI



Per rendere la tua esperienza indimenticabile, consigliamo di fare da 1 a 3 lezioni per acquisire sicurezza e dimestichezza nel movimento e poi potrai prendere la tua tavola in solitaria oppure partecipare a qualsiasi attività in compagnia scegliendo tra tutte le proposte che trovi sul sito nella voce "calendario"

<https://www.whatsupmantova.it/calendario>

## Costi

12 €/h noleggio attrezzatura  
50 € per 5 noleggi 1 ora  
30 € lezione individuale 1 ora  
75 € per 3 lezione individuale 1 ora  
45 € per 3 lezioni di gruppo di 1 ora per adulti  
45 € per 5 lezioni bambin\*-ragazz\* età 8-14  
A partire da 20 € escursioni, eventi, attività con esperti esterni

**TESSERAMENTO ANNUALE**  
3,50 CSEN / 8,00 € FICK

## Domande frequenti

### Come mi vesto?

In base alla temperatura esterna si consiglia abbigliamento comodo per sport all'aria aperta. Piedi nudi o calzari. Cambio in caso di caduta in acqua. Borraccia. Occhiali con cordino di sicurezza.

### Dove si svolgono le attività?

Via F. Negri 9, 46100  
Mantova

Scopri la tua prossima avventura in SUP: +39 333 333 5308