

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



11 MAGGIO

PRIMI PASSI
per principianti
#MAGGIONELLAVALLE
a Grazie di Curtatone

18 MAGGIO

CLINIC/WORKSHOP
DI PERFEZIONAMENTO
con Simone Tugnoli
Peron

3 MAGGIO 10-12

**PRATICHE DI VOGA
MANTOVANA**

10-11 MAGGIO

**CORSO ISTRUTTORI
SUP_FLAT WATER**
con Roberto
Mandoloni

17 MAGGIO

PRIMI PASSI
Evento inserito in
#CAMMINAMANTOVA
QUEER E ORA
con Arcigay La Salamandra

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 Casanonne 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

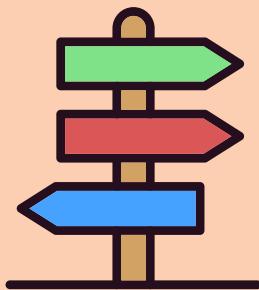
100% emozionante, 100% ecologico. Attraversa l'area naturale protetta ammirando la fauna lacustre. Hai mai visto un **Airone rosso** da vicino?

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 bambini*-ragazzi* 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