

CALENDARIO 18 SET-8 OTT 2023

BORGO ANGELI - ZANZARA

MANTOVA

E TRASFERTE



SUP (STAND UP PADDLE)

COS'E' E PERCHE' FARLO?

A METÀ STRADA FRA CANOA E SURF, PERMETTE DI PASSEGGIARE O ALLENARSI SU FIUMI, LAGHI E MARI STANDO IN PIEDI SU UNA GROSSA TAVOLA E REMANDO CON L'APPOSITA PAGAIA.



A MANTOVA E' POSSIBILE NAVIGARE IMMERSI NEL PARCO REGIONALE DEL MINCIO, AREA NATURALE PROTETTA DELLA LOMBARDIA. GRAZIE ALLA NAVIGAZIONE LENTA E SILENZIOSA L'IMPATTO SULL'AMBIENTE E' = 0.

CORPO

E' UNO SPORT
COMPLETO

MENTE

E' UNA ATTIVITA'
RILASSANTE

SOSTENIBILITA'

RISPETTA L'AMBIENTE

TERRITORIO

PERMETTE DI CONOSCERE
IL TERRITORIO

con il patrocinio



APPUNTAMENTI

18 SET - 8 OTT 2023

LIVELLO
RICHiesto



MERCOLEDI'
20

18-20 PRESSO ANGELI
SUPERITIVO
con Marina Visentini



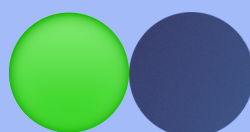
GIOVEDI'
21

7.30-8.30 PRESSO LA ZANZARA
PILATES MORNING ROUTINE
con Simona Mortoni



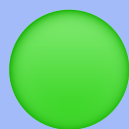
DOMENICA
24

10-12 BORGIO ANGELI
OPEN MORNING - prove gratuite
in occasione di INTERNO VERDE



MERCOLEDI'
27

18-20 BORGIO ANGELI
SUPERITIVO
con Marina Visentini



GIOVEDI'
28

7.30-8.30 PRESSO LA ZANZARA
PILATES MORNING ROUTINE
con Simona Mortoni



SAB-DOM
30-1

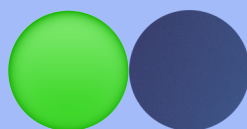
2 GG - BORGIO ANGELI
CORSO PER ALLENATORE E/O
ISTRUTTORE DI SUP - 1° LIVELLO FLAT
WATER con Roberto Mandoloni

NEW



SABATO
7

9.30-13.30 RITROVO PESCHIERA
GIRO DELLE MURA DI PESCHIERA
organizzata con Garda Paddle
e Dark Side Sup di Riva del
Garda



DOMENICA
8

10.30-12.30 BORGIO ANGELI
ESERCIZI DI PULIZIA



INFO E PRENOTAZIONI SCRIVERE A 333 3335308

FOCUS: PILATES MORNING ROUTINE

A CURA DI SIMONA MORTONI

7 - 14 - 21 - 28 SETTEMBRE

7.30/8.30 - ZANZARA

Da una proposta di Simona Mortoni in collaborazione con Area di Volo e Gioia Mundi, si e' pensato di fare una esperienza di immersione nella natura e nel corpo prima di iniziare la giornata.



RISVEGLIA IL CORPO E LA MENTE CON LA PRATICA MATTUTINA

Ricentraggio iniziale

Respiro consapevole

Visualizzazione

Stimolazione propriocettiva

Pilates practices

Il tema e' la stabilit , lavorando il Core si arriver  al cuore del metodo e si potr  toccare con mano la propria centratura divertendosi sul Sup.

"L'equilibrio e' ricerca costante e azione, passa attraverso un costante allineamento tra corpo, mente, lungo la via del cuore. E dell'acqua".

(Gioia Mundi)

COSTO 25 € singola sessione - 80 € pacchetto 4 sessioni

+ 11,00 € tessera CSI



30 SETTEMBRE - 1 OTTOBRE 2023

MANTOVA

CORSO ALLENATORE E/O ISTRUTTORE DI SUP 1[^] LIVELLO _ FLAT WATER

docente Roberto Mandoloni



Il corso per istruttore Sup 1° livello flat water, che si terrà il 30 Settembre e il 1 Ottobre 2023 a Mantova si inserisce nel panorama CSEN per sviluppare nuove competenze in questo sport acquatico di pagaia e tavola da surf in rapida espansione. Il corso è suddiviso in moduli specifici per la disciplina e moduli comuni a tutte le altre discipline CSEN.

con il contributo



in collaborazione con



ORGANIZZA LA TUA ESPERIENZA IN SUP PRIMA CHE FINISCA L'ESTATE CON

- amici
- famiglia
- colleghi
- professionisti
- compagni di studio

OPPURE REGALA UN BUONO PER FARE UNA ESPERIENZA IN SUP



INFO E PRENOTAZIONI
SCRIVERE A 333 3335308

**INFO E
ISCRIZIONI**

SCRIVERE
SU WA 333 3335308 opp
whatsupmantova@gmail.com

SICUREZZA

METEO
Gli eventi possono subire delle
variazioni in base al meteo e
soprattutto al vento.



INDIRIZZO

BORGO ANGELI
Via F. Negri 7/9, 46100
MANTOVA (parcheeggio chiesa)



INDIRIZZO

ZANZARA
Via Giardini Barbato 2, 46100
MANTOVA



COSA SERVE

Costume, pantaloncini, maglietta maniche corte, occhiali da sole, cappello e antizanzare. Un piccolo telo bagno. Una borraccia con acqua. E un cambio nel caso si cada nell'acqua. Per escursioni più lunghe con eventuali soste: borsa stagna con dentro ciabatte/scarpe, soldi, telefono, acqua in borraccia. Per quelle notturne è obbligatoria una luce propria di posizione.



SERVIZI

NOLEGGIO E DEPOSITO
Il SUP te lo diamo noi ma se hai il tuo, e' disponibile un servizio deposito a Borgo Angeli durante la stagione estiva accedere al porto pubblico.



SERVIZI

TESSERAMENTO CSI
La tessera del Centro Sportivo Italiano garantisce assistenza e copertura assicurativa.



COSTI

TESSERA CSI: 11,00 € ANNUALE
12 € noleggio per 1 ora
25€ lezione 1 ora con istruttore*
60€ per 3 lezioni di 1 ora con istruttore*
35€ noleggio 1/2 giornata
60€ per CARNET 6 noleggi di 1 ora
60€ per 6 volte corso bambin*-ragazz*
età 8-14 (lunedì a scelta)
45€ per 3 volte corso base del Sabato
EVENTI/ESCURSIONI/ATTIVITA' con
ESPERTI : dai 15,00€ ai 30,00€
SCONTI PER STUDENTI

