

Finalmente primavera!! Tutti fuori nella natura all'aria aperta ...



## IN CAMMINO SULLE RIVE DEI LAGHI DI MANTOVA DOMENICA 26 MARZO 2017

Il Cad Bam propone a tutti i Soci ed amici una simpatica iniziativa: "in cammino sulle rive dei laghi di Mantova". L'evento, proposto ed organizzato dal nostro socio Fabrizio Gadioli, si terrà domenica 26 marzo alle ore 8:30 con ritrovo/partenza/arrivo al Campo Canoa di Mantova.

A pochi giorni dall'inizio della primavera viene proposta questa manifestazione a carattere ludico motoria, autogestita, alla scoperta di Mantova e dei suoi splendidi laghi.

Il percorso si snoderà per circa 10 km alla scoperta dei magnifici tre laghi di Mantova: DI MEZZO, SUPERIORE, INFERIORE.

Non è prevista alcuna quota di iscrizione e la partecipazione è libera e gratuita.

Ognuno partecipa a proprio rischio, per scelta personale e responsabile. Anche se si tratta di una camminata, ognuno è libero di proseguire al proprio passo. Si cammina con qualsiasi condizione meteo.

## **Motivi per camminare tutti i giorni:**

- Attiva il metabolismo
- Brucia le calorie
- Aiuta a regolare l'appetito
- Evita gli eccessi
- Velocizza il transito intestinale
- Fa bene al cuore
- Aiuta le ossa
- Aiuta la memoria
- Migliora l'umore
- Contrasta l'aumento della glicemia

## **Ritrovo / Partenza / Arrivo:**

presso il Campo Canoa, comodissimo al parcheggio presente a 50 metri.

## **Iscrizione:**

gratuita e libera, non è necessario iscriversi, ma solamente partecipare e presentarsi al punto di ritrovo alle 8:30 di domenica 26 marzo 2017.

## **Info:**

**Fabrizio Gadioli**

335 1242389

ulteriori aggiornamenti sulla pagina  
Facebook 'Camminando per Mantova'

