

IN CAMMINO SULLE RIVE DEI LAGHI DI MANTOVA

Domenica, 31 marzo 2019 (partenza ore 9:00)

Ritrovo presso Campo Canoa



Il Cad Bam propone a tutti i Soci ed amici una simpatica iniziativa: 'In cammino sulle rive dei laghi di Mantova'. L'evento, quest'anno alla terza edizione, già compreso nel calendario ufficiale delle manifestazioni per 'Mantova città europea dello sport 2019' proposto ed organizzato da 'Quisport Mantova' e 'Camminando per Mantova', si terrà **domenica 31 marzo alle ore 9:00** con ritrovo / partenza / arrivo al Campo Canoa di Mantova.

A pochi giorni dall'inizio della primavera viene proposta questa camminata, a carattere ludico motoria, non competitiva e che si svolge interamente sulle piste ciclabili. Il percorso si snoderà per circa 11 km alla scoperta dei tre laghi di Mantova.

Non è prevista alcuna quota di iscrizione e la partecipazione è libera e gratuita.
È previsto un ristoro zona arrivo e partenza e un altro lungo il percorso.
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 di Mantova alle ore 9:00. È possibile lasciare la propria auto al comodissimo parcheggio distante 50 metri dal Campo.

Iscrizione:

Gratuita e libera: vi preghiamo di inviare la vostra iscrizione tramite il modulo in calce entro il **28 marzo 2019**

Informazioni:

Fabrizio Gadioli

335 1242389

ulteriori aggiornamenti sulla pagina
[Facebook 'Camminando per Mantova'](#)

BANCA MONTE PASCHI SIENA – FIL. 2222 MANTOVA
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM

MODULO DI ADESIONE ALLA MANIFESTAZIONE IN CAMMINO SULLE RIVE DEI LAGHI DI MANTOVA - 31 MARZO 2019

COGNOME, NOME, CODICE FISCALE

UFFICIO - INDIRIZZO - CELLULARE

DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.

CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI: consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, _____

Firma Socio Cad Bam _____