

IN CAMMINO SULLE RIVE DEI LAGHI DI MANTOVA - 4^a edizione

Domenica, 29 marzo 2020 (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 giunto alla quarta edizione, proposto ed organizzato da "Quisport Mantova" e "Camminando per Mantova", si terrà **domenica 29 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 aperta a tutti e che si svolge interamente su tracciati ciclopedonali.

Il percorso si snoda 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 in zona partenza/arrivo ed un altro lungo il percorso. Prevista anche l'assistenza medica. 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:

Ritrovo presso il Campo Canoa di Mantova alle ore 8:45, per poi partire 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 **25 marzo 2020**

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 - 29 MARZO 2020

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 _____