



Camminando per Mantova...

IN CAMMINO SULLE RIVE DEI LAGHI DI MANTOVA

Domenica 27 marzo 2022 (partenza ore 9:00)

Ritrovo presso Campo Canoa



Il Cad Bam propone a tutti i Soci ed amici una "salutare" iniziativa: 'In cammino sulle rive dei laghi di Mantova'. L'evento, quest'anno alla quarta edizione, proposto ed organizzato da 'UISP Mantova' e 'Camminando per Mantova', in collaborazione con AVIS comunale, in occasione dei festeggiamenti per il 70° anniversario della sezione di Mantova si terrà **domenica 27 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 ciclopedonali. Il percorso si snoderà per circa 11 km alla

scoperta dei tre laghi di Mantova. È previsto un ristoro in 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 dalla zona di partenza/arrivo.

Iscrizione:

Con l'iscrizione riceverai una meravigliosa t-shirt celebrativa del 70° anniversario di AVIS, i ristori e l'assistenza medica e assicurativa dell'evento.

Ci si può iscrivere direttamente online con le seguenti modalità:

1) Compila il form di iscrizione presente nel seguente Link dell'Evento <https://www.appnrun.it/.../in-cammino-con-avis-sulle-rive...>

2) Effettua una donazione (min. 10€) alla AVIS Comunale di Mantova, tramite la campagna di raccolta fondi aperta su GoFundMe al link <https://gofund.me/19f8f50a>

Oppure inviare la vostra iscrizione tramite il modulo in calce entro il termine di seguito indicato.

QUOTA DI ISCRIZIONE

€ 10,00

TERMINE DI ISCRIZIONE

24 marzo 2022

REFERENTE CAD BAM:

Fabrizio Gadioli

335 1242389

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

NOTA BENE: ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale "**In cammino sulle rive dei laghi di Mantova**" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

INOLTRE: il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. È necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet www.cadbam.it dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam inviando una un'e-mail a segreteria@cadbam.it o chiara.steccanella@cadbam.it



**MODULO DI ADESIONE (*) A
IN CAMMINO SULLE RIVE DEI LAGHI DI MANTOVA - domenica 27 marzo 2022**



COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: _____

(*) IMPORTANTE: l'adesione sarà ritenuta valida solo se completa di tutte le informazioni richieste.

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 AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, AI SENSI DELL'ARTICOLO 13 DEL D.LGS. 30 GIUGNO 2003, N. 196 E DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679: 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 _____

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto _____ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di €uro _____ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. _____ funzionante presso la dipendenza di _____ ed identificato dal seguente IBAN _____, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, _____ Firma intestatario c/c _____