

Le mie Erbe
dal 1978
di Mariella Camalori

www.lemieerbe.it

UNA GRANDE FAMIGLIA

GIANPAOLO GENTILI, PATRON DELLE CORSE FIORENTINE,
SPIEGA IL SUCCESSO DELLA MANIFESTAZIONE PODISTICA

RUNNING TIPS



FIRENZE • OTTOBRE 2015 • WWW.METRONNEWS.IT

metrorun

Al via la terza edizione
di Firenze Corre,
la serie di allenamenti
collettivi che colora la città



Mercoledì da leoni

Da 37 anni al servizio della tua salute, del tuo benessere e della tua bellezza.

Le mie Erbe
dal 1978
di Mariella Camalori

Oltre 200 piante officinali.
Estratti e succhi di piante fresche.
Integratori per adulti e bambini. Alimenti integrali biologici.
Fiori di Bach, Formula Caisse



Scandicci

Via Alfieri, 12 - Tel. 055.2579907
P.le della Resistenza 6/B
Tel 055.250184

Firenze

Via Costetti, 1
Tel. e Fax 055 7323786

www.lemieerbe.it
lemieerbe@gmail.com

LUCCA COMICS AND GAMES

ogni giorno 5 partenze in bus



PARTENZE 29.30.31 OTTOBRE E 01 NOVEMBRE

	1	2	3	4	5
A Z Z I A	FIRENZE 07.30	FIRENZE 08.00	FIRENZE 08.30	FIRENZE 09.00	FIRENZE 11.30
	PRATO 08.00	PRATO 08.30	PRATO 09.00	PRATO 09.30	PRATO 12.00
	PISTOIA 08.20	PISTOIA 08.50	PISTOIA 09.20	PISTOIA 09.50	PISTOIA 12.20
	M.CATINI 08.40	M.CATINI 09.10	M.CATINI 09.40	M.CATINI 10.10	M.CATINI 12.40
	ARRIVO A LUCCA 09.30	ARRIVO A LUCCA 10.00	ARRIVO A LUCCA 10.30	ARRIVO A LUCCA 11.00	ARRIVO A LUCCA 13.30
P A R T E N Z E	PARTENZA DA LUCCA 16.30	PARTENZA DA LUCCA 18.00	PARTENZA DA LUCCA 18.30	PARTENZA DA LUCCA 19.00	PARTENZA DA LUCCA 20.00
	M.CATINI 17.20	M.CATINI 18.50	M.CATINI 19.20	M.CATINI 19.50	M.CATINI 20.50
	PISTOIA 17.40	PISTOIA 19.10	PISTOIA 19.40	PISTOIA 20.10	PISTOIA 21.10
	PRATO 18.00	PRATO 19.30	PRATO 20.00	PRATO 20.30	PRATO 21.30
	FIRENZE 18.30	FIRENZE 20.00	FIRENZE 20.30	FIRENZE 21.00	FIRENZE 22.00

LUOGHI DI PARTENZA

FIRENZE - ROTONDA ENTRATA MERCATO ORTOFRUTTICOLO - VIALE GUIDONI

PRATO - MC DONALDS LUNGO TANGENZIALE LEONARDO DA VINCI

PISTOIA - INGRESSO MERCATO ORTOFRUTTICOLO VIA DELL'ANNOVA

MONTECATINI - VIALE BICCHIERAI PRESSO TERME REDI

COSTO

€ 20

€ 20

€ 14

€ 14

**LUCCA - ARRIVO e PARTENZA ALLA ROTONDA TRA VIA CONSANI E VIA NOTTOLINI
INGRESSO AL COMICS DA PORTA SAN PIETRO**

**GLI ABBINAMENTI DELLE NAVETTE NON SONO INTERSCAMBIABILI FRA LORO
LA QUOTA INDICATA NON COMRENDE IL COSTO DEI BIGLIETTI DI INGRESSO AL COMICS AND GAMES**

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

FIRENZE - ALHAMBRA VIAGGI Promoturismo - Via di Novoli 42b - Tel. 055 437161

PRATO - AGENZIA CTC Promoturismo - Via delle Pleiadi 71 - Centro Coop Parco *Prato - Tel. 0574 42215

PISTOIA - HARLEM VIAGGI - Via Monfalcone 28/30 - Tel. 0573 977455

MONTECATINI - AGENZIA TETTUCCIO TOUR - Via Palestro, 2 - tel. 0572 75365



ELENCO COMPLETO PUNTI VENDITA SU www.promoturismo.it

Organizzazione Tecnica Promoturismo Firenze in collaborazione con

FAP BUS - Noleggio Pullman



Un amore lungo 8 km

Riparte oggi "Firenze Corre", il ciclo di allenamenti collettivi che ogni mercoledì, per trentaquattro settimane, inonderà il centro di Firenze con un fiume di pettorine blu

FIRENZE - Cosa c'è di meglio di una bella maratona? L'allenamento in vista di una bella maratona. È questo lo spirito alla base della Firenze Corre, l'allenamento "social" per otto mesi trasformerà il centro storico della culla del Rinascimento in un percorso di training podistico collettivo, un serpente umano vestito di blu che per trentaquattro mercoledì riuscirà a mescolare alla perfezione sport, cultura e solidarietà. Una

sfida ambiziosa, certo, ma che dalla sua parte ha i numeri. Guardando le cifre delle prime due edizioni, infatti, non si può che prendere atto di un successo capace di andare oltre ogni aspettativa. Dopo i 1500 del debutto, nella scorsa stagione gli iscritti sono saliti vertiginosamente a quota 1900 (con una media di addirittura 600 runners ad allenamento). Inevitabile, dunque, che l'obiettivo di questa terza avventura sia quello si oltrepassare

i 2mila partecipanti. Così, a incentivare le iscrizioni, ci hanno pensato anche i nuovi percorsi messi a punto dagli organizzatori. Per tre mercoledì a settimana, infatti, partenza e traguardo degli allenamenti sarà lo store di Universo Sport in piazza Duomo (alle 19.45 il riscaldamento, alle 20.00 la partenza), mentre una volta al mese gli itinerari (sempre di 8 chilometri) si sposteranno in zone periferiche della città.

Una serie di appuntamenti che non coinvolge solo i podisti, ma anche i cittadini che, nel corso della scorsa edizione, hanno accolto fra gli applausi il passaggio del



fiume arancione creato dalle pettorine dei runner. A rendere possibile il tutto, però, ci hanno pensato anche i volontari che, a gruppi di 20/25 a settimana svolgono servizio

su strada. L'iniziativa, organizzata da Universo Sport, Training Consultant - Fulvio Massimi e Firenze Marathon, potrà contare anche sull'apporto di un colosso come l'ASI-

CS (acronimo di Anima Sana In Corpore Sano), che coinvolgerà campioni del calibro di Stefano Baldini, medaglia d'oro nella maratona alle Olimpiadi di Atene. metrorun

metrorun

Metro Run è un allegato speciale di **METRO**, quotidiano indipendente del mattino pubblicato dal lunedì al venerdì e distribuito gratuitamente da N.M.E. New Media Enterprise Srl. **Registrazione** RS Tribunale di Roma 254/2000. **Direttore Responsabile:** Giampaolo Roidi **Sede legale:** N.M.E. via Carlo Pesenti, 130 00156 Roma **Amministratore Unico:** Mario Farina **Realizzazione:** Effe Editore Srl - Via Carlo Pesenti, 130, 00156 Roma - tel. 06412103200 **Foto:** Lapresse, Getty Images **Pubblicità:** A. Manzoni & C. S.p.A via Nervesa 21, 20139 Milano - tel. 02.574941, www.manzoniadvertising.it **Stampa:** LITOSUD SRL, via Carlo Pesenti 130, 00156 Roma - Via Aldo Moro 2, 20160 Pessano con Bornago (MI) **Diffusione:** per segnalare anomalie: diffusione@metroitaly.it

SUZUKI

Way of Life!

DA
€ 17,900 2wd
+ IPT e Vernice Me

NUOVA VITARA. VIVA!

SUZUKI

ZAMPAOLI AUTO

SUZUKI

SESTO FIORENTINO VIA DEGLI OLMI TEL. 055 421 0751

VI ASPETTIAMO ANCHE DOMENICA 27.



COSTRUZIONI STRUMENTI OFTALMICI

www.csoitalia.it

CSO è leader internazionale nel settore oftalmologico da oltre quarant'anni. Fin dalla sua nascita l'azienda è cresciuta, e grazie alla sapiente guida dei due soci fondatori Sergio Mura e Giuseppe Matteuzzi, ha saputo conquistare mercati sempre più vasti fino ad affermarsi come indiscusso leader di settore ed esportando così il "made in Italy" in tutto il mondo. Recentemente CSO ha ampliato il suo stabilimento impiantando nuove linee di produzione e potenziando il settore R&S con nuovi ingegneri e programmatori. Grazie ad un capillare ed efficiente staff di collaboratori ed addetti al settore commerciale, CSO ha saputo affermarsi sia nel mercato europeo sia in quello asiatico ed americano. Oggi CSO vanta alcuni strumenti del tutto



nuovi, come una fundus camera dalle specifiche eccezionali, caratterizzata da una semplicità d'uso sorprendente; uno strumento che realizza la combinazione di una Scheimpflug camera con un topografo corneale e che rappresenta l'avanguardia per la tomografia corneale; le lampade a fessura ed il microscopio endoteliale sono stati completamente rinnovati con sorgenti a LED. Nuove unità di rifrazione, realizzate con nuovi materiali, arricchiscono il catalogo di CSO insieme ad una vasta gamma di poltrone e cassetiere. Il sistema qualità di

CSO è certificato in accordo alle norme internazionali ISO9001 ed ISO13485; la qualità dei processi produttivi è certificata da CSQ. La propensione alla ricerca tecnologica, l'affidabilità e l'efficienza del processo produttivo, le risorse altamente specializzate, l'elevato livello di qualità e la massima attenzione al livello di sicurezza dei prodotti racchiudono la filosofia aziendale di CSO e sono alla base del suo duraturo successo.



Occhio Al Sole Onlus

La **cheratocongiuntivite Vernal** è una malattia rara che colpisce bambini e giovani adulti. Conoscerla aiuta a curarla. Scopri come. **Associazione Occhioalsole Onlus**



C.S.O. Costruzione Strumenti Oftalmici S.r.l.
Sede legale: Via degli Stagnacci 12/E - 50018 Scandicci Firenze ITALIA

Contatti

Ufficio commerciale +39 055 7221913
Ufficio contabilità +39 055 7221912
Ufficio acquisti +39 055 7221911

www.csoitalia.it - Email: cso@csoitalia.it

Fax: +39 055 721557

La grande bellezza

Parte dal Duomo il viaggio che ogni mese svelerà uno dei capolavori artistici che faranno da cornice alla terza, attesissima, edizione della Firenze Corre

FIRENZE - Fin dal 1600, il cuore della vita religiosa dei fiorentini ha il suo centro nell'area denominata "Piazza San Giovanni" e "Piazza del Duomo" che ospita il Battistero di San Giovanni, la Cattedrale di Santa Maria del Fiore (il Duomo), il Campanile di Giotto. Situato nell'angolo nord-est dell'antica Florentia romana, questo spazio all'origine voleva evocare "la città santa, la nuova Gerusalemme... dimora di Dio con gli uomini" delineata nelle Scritture cristiane. La policromia dei monumenti, le porte e le statue in bronzo, i rilievi e le sculture di marmo, i mosaici e le vetrate offrono una sorta di anti-

cipazione concreta della città futura, simbolo di solidarietà tra dio e uomo. Originariamente vi era un'angusta zona cimiteriale intorno al Battistero, verso la fine del XIII secolo cominciò a prendere la forma e le dimensioni attuali, dettate dall'esigenza di spazi pubblici nella "Fiorenza" medievale in espansione, esigenza che determinò contemporaneamente l'ingrandimento della cinta muraria cittadina e la costruzione del Palazzo della Signoria e di chiese monumentali quali Santa Maria Novella, Santa Croce e la stessa Cattedrale. Nello stesso periodo sorsero intorno alla Piazza importanti manifestazio-



ni di solidarietà sociale: l'Arciconfraternita della Misericordia, fondata nel 1244 ed ancora attiva, a servizio dei malati; la Compagnia e poi Orfanotrofio del Bigallo; l'Ospedale di San Giovanni (non più esistente). Simbolo della piazza, la basilica viene edificata intorno al 1296 su progetto di Arnolfo di Cambio, per essere completata soltanto nel 1469 con la posa della palla di rame (opera di Verrocchio). Al suo cantiere lavora-

rono lo stesso Arnolfo di Cambio, Giotto, Andrea Pisano e Francesco Talenti. Il progetto fu modificato nel tempo poiché venne ampliata la grandezza dell'edificio, troppo piccolo per una popolazione che stava incrementando demograficamente. Lo stile della grande chiesa appartiene alla corrente tardo gotica italiana, presenta un esterno composto da pannelli di marmo policromi caratterizzati da tre colori bianco

verde e rosa. L'interno maestoso, dà un'impressione di povertà dell'edificio corrispondente all'austerità della vita religiosa predicata dal Savonarola. Molte decorazioni sono andate perdute altre sono state trasferite nel Museo dell'Opera del Duomo come la magnifica Cantoria di Luca della Robbia e Donatello, si può però ammirare il giudizio universale realizzato da Vasari e Zuccari. Fulcro della costruzione è senza alcun dubbio la cupola del Brunelleschi. Nel 1419 l'Arte della Lana bandì un concorso al quale parteciparono, tra gli altri, Lorenzo Ghiberti e Filippo Brunelleschi. La costruzione di una cupola in pietra sollevava molti problemi tecnici. Brunelleschi prese ispirazione dalla grande cupola del Pantheon a Roma, realizzando la cupola in

muratura. Per mostrare come sarebbe apparsa una volta realizzata, egli realizzò un modello in legno e mattoni con l'aiuto di Donatello e Nanni di Banco (il modello è esposto nel Museo dell'Opera del Duomo). Il suo modello della cupola servì da guida per gli operai, ma l'aveva lasciato intenzionalmente incompleto per assicurarsi il controllo sulla costruzione. La soluzione di Brunelleschi, che prevedeva la realizzazione di una "falsa cupola", era ingegnosa e senza precedenti. La realizzazione del ballatoio intorno al tamburo della cupola, opera di Baccio d'Agnolo, non fu mai terminata in seguito alla disapprovazione di Michelangelo, che secondo alcune fonti commentò: "mi sembra una gabbia per grilli!".

Matteo Bianchini

PER OGNI EURO CHE DONI

PER I COSTI DI RACCOLTA FONDI E COMUNICAZIONE	13 CENTESIMI	PER I COSTI DI GESTIONE	12 CENTESIMI
PER LA RICERCA CONTRO IL CANCRO INFANTILE	50 CENTESIMI	PER IL SOSTEGNO ALLE FAMIGLIE DEI PAZIENTI ONCOLOGICI	25 CENTESIMI

DONA ADESSO

Nb: i dati sono stati riclassificati dal bilancio economico 2013 per classi di competenza.

Noi per Voi
per il Meyer Onlus

WWW.NOIPERVOLO.ORG

Il patron: “La mia festa

Gianpaolo Gentili, amministratore delegato di Universo Sport e “inventore” della Firenze Corre, racconta come è nata l’idea di una serie di allenamenti podistici collettivi. E commentando i numeri da record delle prime due edizioni dice: “il nostro segreto? Aver creato una grande famiglia”



FIRENZE - Brescia è un po’ nel suo destino. E non solo perché Gianpaolo Gentili, amministratore delegato di Universo Sport e ideatore di Firenze Corre, è nato proprio nella cittadina lombarda. L’idea di una serie di allenamenti podistici collettivi, infatti, gli è venuta proprio grazie al traffico della leonessa d’Italia. Già perché è stato un fiume di runner bresciani che, in pieno inverno, bloccava le auto a far accendere la lampadina nella sua testa. Da lì, l’idea di trapiantare nella sua città adottiva l’esperienza di un nuovo modo di socializzare da vivere tutto di corsa. **Gentili, ci parli di Firenze Corre, di cosa si tratta?**

È un allenamento podistico collettivo: percorsi diversi, attraverso i luoghi più caratteristici di Firenze,

per riappropriarsi del territorio e vivere tutti insieme un’esperienza di socializzazione come quella di correre in gruppo. Otto mesi (da ottobre ai primi di giugno) di sport, cultura e solidarietà: le sessioni di allenamento si svolgono ogni mercoledì sera, dalle 19.45 alle 21.15, per un totale di 34 mercoledì e hanno come punto di riferimento per la partenza e l’arrivo il negozio Universo Sport di Piazza Duomo a Firenze. Gli itinerari, ciascuno della lunghezza di circa 8 km, interessano zone come le Cascine, San Frediano, San Niccolò e il centro storico. Un modo per scoprire attraverso la corsa, o la camminata, la bellezza ed i suggestivi scorci poco conosciuti di Firenze, agevolando ed offrendo un servizio ulteriore ai milioni di

turisti che ogni anno visitano la città. Partita nell’ottobre 2013 è giunta quest’anno alla sua terza edizione.

Come nasce questa manifestazione, abbastanza unica nel panorama fiorentino?

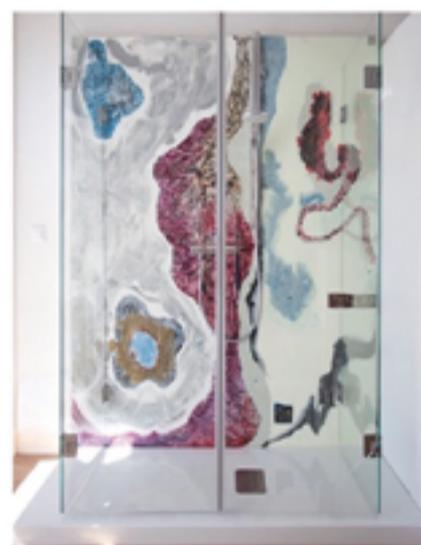
È nato tutto in un freddo inverno del 2012, quando Andrea Catellacci, Presidente di Universo Sport, mi chiamò perché bloccato in auto a Brescia in mezzo ad una moltitudine di runners, di giovedì sera con la pioggia. La cosa mi incuriosì, un po’ perché Brescia è la mia città natale, un po’ perché come runner, tutto quello che grava intorno a questo mondo, mi intriga. Seguì una chiacchierata con l’amico Mario Visentini, organizzatore di Corri per Brescia, in una fredda serata della scorsa primavera... Da lì i primi passi, i primi con-

tatti, le prime riunioni, che giorno dopo giorno aumentavano sempre più, così come aumentavano le persone e le aziende che sostenevano il nostro “progetto”. Tanta fiducia, tutto da dimostrare. Tutti uniti in un’unica grande squadra, con l’unico obiettivo di far partire Firenze Corre e far tutto il possibile per renderla un’esperienza unica ed indimenticabile. Ricordo ancora l’emozione della conferenza stampa a Palazzo Vecchio, il 1° ottobre 2013 con Fulvio Massini e Giancarlo Romiti al mio fianco... il timore di partire trovandosi tristemente i famosi “4gatti”... e poi la frenesia nell’organizzazione del primo allenamento... e le centinaia di partecipanti che si sono presentati il 16 ottobre in Piazza Duomo bloccando piazza

TECNOBAD®

INVENTORE DEL SISTEMA
DA VASCA A DOCCIA

TECNOBAD.it
info@tecnobad.it



BASIC LINE
1.650€+IVA

I NOSTRI SERVIZI: da vasca a doccia • Sportellino su vasche preesistenti • Sovrapposizione vasca Grip antiscivolo **CERTIFICAZIONE TÜV** (ideale per alberghi, negozi e strutture varie) **Brevetto Europeo EP 1 961 353** • **Detrazione fiscale 50%** • **IVA al 4% e 10%**

ESPOSIZIONE: FIRENZE Via del Sansovino, 218

EMPOLI Via della Repubblica, 68 - Tel. 055 7390483

ORARI: dal Martedì al Venerdì 9:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00 - Sabato 9:00 - 13:00

Numero Verde
800 12 22 22

per Firenze”

e negozio, ricordandomi bene il mio primo pensiero “...forse ho esagerato!”... Da lì in poi un crescendo di numeri e di soddisfazioni, per una manifestazione che è diventata un “appuntamento fisso” delle serate fiorentine da ottobre a giugno.

Qual è il segreto del successo di Firenze Corre?

La gran voglia di fare attività fisica, divertirsi e stare bene insieme. E forse il vero segreto di Firenze Corre è proprio questo: l'atmosfera positiva che si respira in Piazza Duomo tutti i mercoledì sera, fra i nostri runners e le nostre runners (numerosissime ed agguerritissime): è una grande famiglia che si da appuntamento ogni settimana. E non solo... la nostra pagina facebook è diventata un vero e proprio riferimento per i runners fiorentini

che postano in bacheca ritrivi per i loro allenamenti in compagnia anche oltre il mercoledì sera.

Quali sono gli obiettivi per questa stagione?

Anno scorso gli iscritti erano poco meno di 1.900; quest'anno puntiamo sicuramente a sfondare quota 2.000..., ma soprattutto aumentare la media dei partecipanti ai sin-

goli allenamenti (per altro già oltre le 600 unità).

Un pensiero finale?

L'augurio e la speranza che la terza edizione possa essere indimenticabile come lo sono state le due precedenti. Chiuderei citando uno dei tantissimi e bellissimi commenti postati sulla nostra pagina Facebook alla fine dei vari allenamenti e che

ben riassume le emozioni che si provano a Firenze Corre: “un gruppo veramente stupendo, il percorso il posto i ricordi di quando si faceva forza a scuola e poi due tramonti indescrivibili, non avevo la mia amata macchina fotografica ma, vi posso assicurare che i miei occhi e la mia mente non scorderanno questo posto. Per questo un solo grande Grazie”.



Vip

Campioni, attori e cantanti di corsa in città

Una corsa per Firenze appassiona anche i vip. Fiorentini e non. Da Riccardo Fogli a Fiona May, passando per Daniel Fontana, il campione olimpico Stefano Baldini e l'incorreggibile Giovanni Storti del trio Aldo, Giovanni e Giacomo, sono stati molti i vip che hanno indossato maglietta e scarpe da ginnastica per fare una sgambata per le vie più suggestive di Firenze. E anche quest'anno saranno in molti a partecipare agli allenamenti del mercoledì. Alla partenza sotto l'ombra del Duomo è già atteso Stefano Baldini, a garantire l'emozione tutta speciale di correre con accanto un oro olimpico. Altri personaggi dello sport e dello spettacolo, invece, faranno il loro ingresso a sorpresa nel corso delle varie date in programma. E la corsa si fa glamour.



RISCOPRI IL PIACERE DI SENTIRE !

Audiomedical presenta **Nano**
il più piccolo microauricolare veramente invisibile

Tecnologia di nuova generazione

controllo gratuito dell'udito

protesi acustiche delle
migliori marche

assistenza e riparazioni

**Prova Gratuita
per 30 giorni**

**Forniture Gratuite
agli aventi diritto**

Nano è più di un apparecchio acustico è la combinazione perfetta fra prestazione acustiche straordinarie e dimensioni ridotte.

Lasciate che il vostro apparecchio acustico passi inosservato: indossatelo e basta!

Sentirsi 10 anni più giovane.

Dimenticare di indossarlo.

Chiedersi: "Perché ho aspettato così tanto?". Mervigliarsi di quanto sia piccolo. **Sorprendere gli amici, poiché li si sente mentre sussurrano qualcosa.**

VIENI A PROVARELO PRESSO:

AUDIOMEDICAL
APPARECCHI ACUSTICI DIGITALI

Qualità Digitale • Udito Naturale

FIRENZE Via del Proconsolo, 18 rosso TEL 055.21.42.45
Anche a Borgo San Lorenzo - Barberino del Mugello - Pontassieve - Scarperia

info@audiomedical-firenze.it www.audiomedical-firenze.it

Phonak nano



I.P.

Dal 1 Ottobre al 1 Novembre 2015

www.trony.it

Acquista due elettrodomestici, il meno caro

LO PAGHI LA METÀ

TASSO ZERO



Acquista un grande elettrodomestico del valore minimo di **499€** tra quelli evidenziati in punto vendita, potrai avere uno sconto del 50% su un secondo elettrodomestico (grande o piccolo) a tua scelta.

TASSO ZERO 10 o 20 MESI - TAN FISSO 0%, TAEG 0%

FIRENZE Via de Sanctis 34/36 - Tel 055.678767

LE SIECI (Pontassieve) Via Aretina 27 - Tel 055.8323106

FIRENZE Via Pistoiese 140/b - Tel 055.301245

CECINA* Via Caravaggio 1, Loc. Vallescaia - Tel 0586.635030

SCANDICCI L.go Da Palestrina 13 - Tel 055.751314

FORNACETTE* P.za Kolbe (parceggio PAM) Tel 0587.398095

EMPOLI P.zza Gramsci 6 - Tel 0571.711655

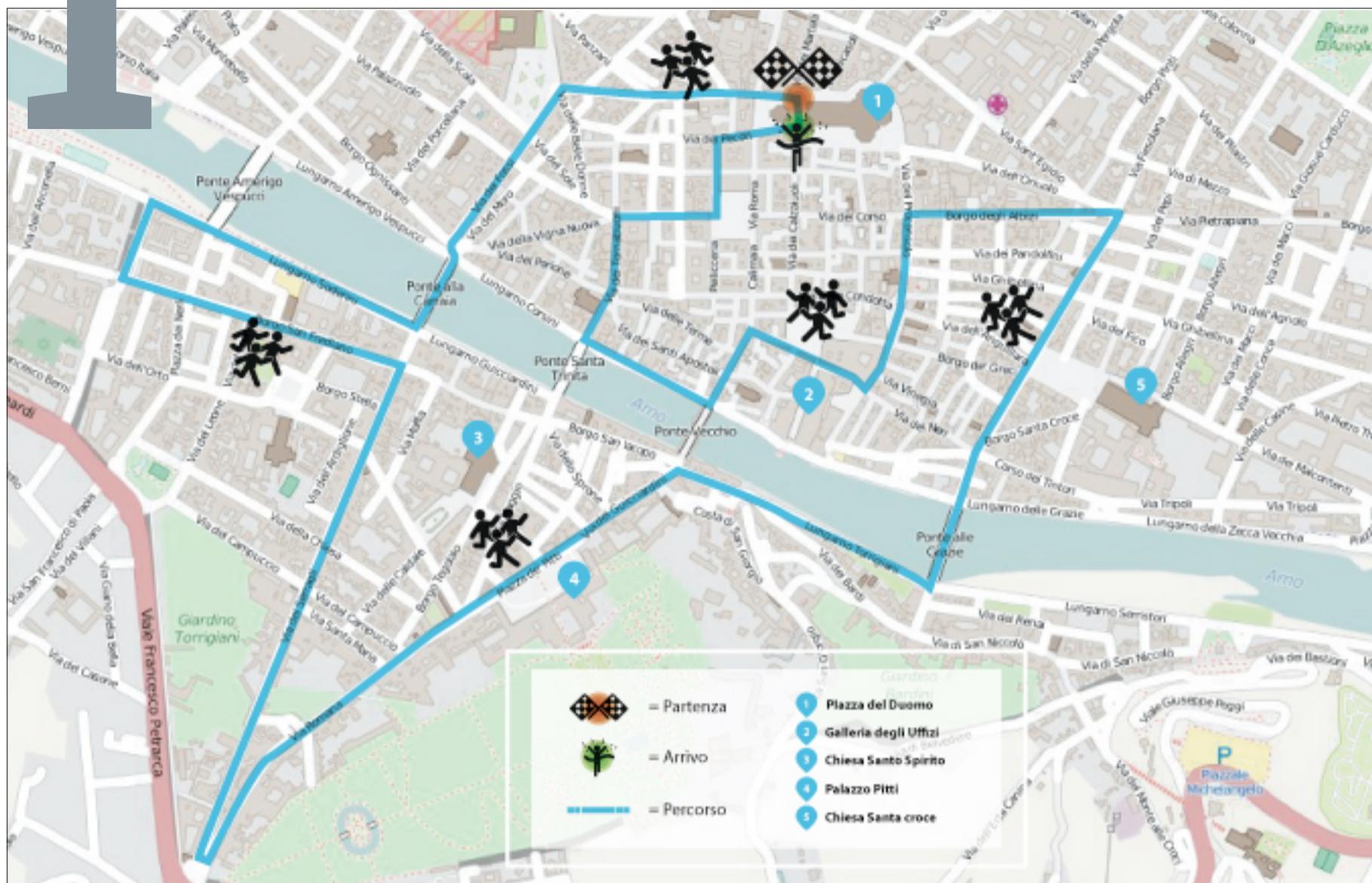
PIETRASANTA* Via Aurelia Nord, km 367²⁰⁰ Tel 0584.71832

TRONY

NON CI SONO PARAGONI.

* Aperto domenica pomeriggio

1^o PERCORSO



SERRAMENTI & COMPANY
SINCE 1993

“PROFESSIONISTI AL TUO SERVIZIO”

PROMOZIONE TENDE DA SOLE SCONTO 20%

Per una spesa di € 3000 in OMAGGIO SOGGIORNO DI 1 SETTIMANA per 2 PERSONE

Usufruisci della detrazione del 65%? PERFETTO!! da noi le pratiche sono GRATIS!!!

Services:

- Sopralluoghi Gratuiti Preventivi Progetti
- Realizzazioni Poso in Opera Post-Vendita
- Risparmio Energetico Certificazioni

Via del Romito, 45/47 R Firenze - Tel: 055 4250635
www.serramenticompany.eu - info@serramenticompany.eu

VISITA IL NOSTRO SHOWROOM
PARCHEGGIO GRATUITO PER I CLIENTI



naturasi

bio per vocazione



Mangio bio e vivo bene!

NaturaSì ti garantisce bontà e qualità in oltre 4000 prodotti biologici certificati: dagli alimentari freschi, confezionati e ortofrutta, ai prodotti privi di glutine, vegani, per la prima infanzia, all'erboristeria ed ai cosmetici.

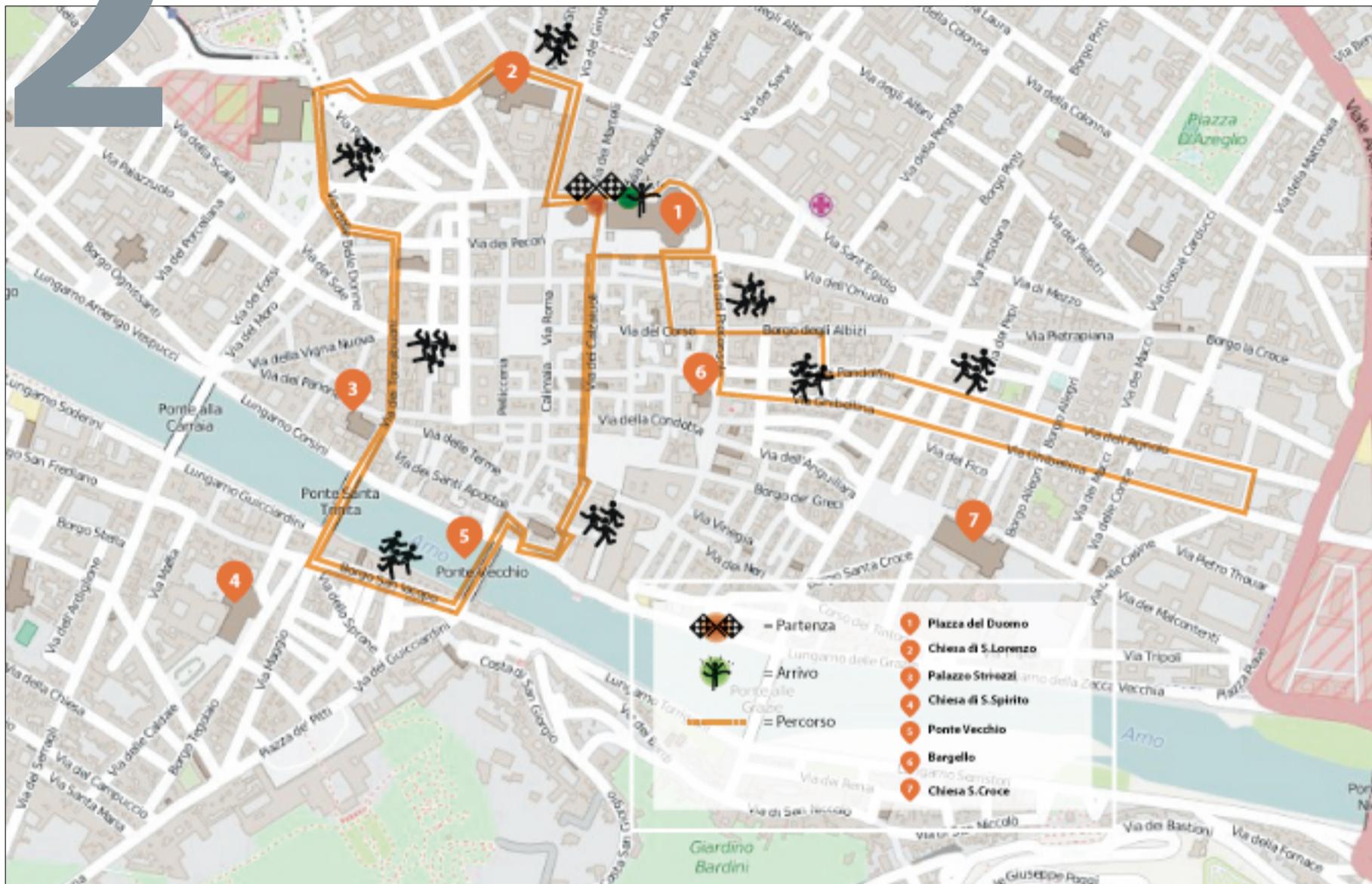
Naturasi, il tuo supermercato bio

Calenzano (FI) Via Vittorio Emanuele, 33

Firenze Via Masaccio, 88/90 - Viale Corsica, 19/23 - Via Baccio da Montelupo, 81 - Via Kassel, 30 (zona Viale Europa)

naturasi.it 

2° PERCORSO



Dicono che siamo
bravi ad accogliere,
a prenderci cura,
a trattare le persone
da persone.
Chiedetelo
ai nostri ospiti,
lo confermeranno.



la vita
merita

Il Gruppo La Villa si offre di fornire risposte alle famiglie e alle persone fragili e bisognose di cure ed attenzioni. I team di operatori di ogni struttura misurano costantemente i vari bisogni degli ospiti e condividono le azioni di intervento con i familiari.

Si adoperano nell'accudirli in un ambiente accogliente e sicuro e nel garantir loro le cure più appropriate. Nell'ambito di una vita comunitaria ricca di occasioni ricreative, gli anziani vengono accompagnati e stimolati, con comprensione e rispetto, nel loro

cammino di recupero o mantenimento delle proprie funzioni cognitive e delle loro abilità sociali. I familiari degli ospiti del Gruppo La Villa si mostrano sereni nell'affidare i propri cari a strutture che si preoccupano costantemente del miglioramento della

qualità della vita. Il Gruppo La Villa è all'avanguardia in Italia per lo sviluppo di nuovi progetti di assistenza e per la loro sperimentazione a livello regionale.

Per informazioni
in Toscana:
RSA Botticelli
via Boschi 1/A
Strada in Chianti (FI)
T 055 8587153
rsa.botticelli@lavillaspa.it
RSA Giotto
via P. Calani 27
Borgo S. Lorenzo (FI)
T 055 8459117
rsa.giotto@lavillaspa.it

RSA Masaccio
via di Rosano 118
Bagno a Ripoli (FI)
T 055 696075
rsa.masaccio@lavillaspa.it
RSA Caravaggio
via Bicchi Belvedere 1
Scarliano (GR)
T 0566 859003
rsa.caravaggio@lavillaspa.it

RSA Michelangelo
via Barcara 36 - Aulla (MS)
T 0187 423104
rsa.michelangelo@lavillaspa.it
RSA Villa Angela
via Grotto 4 - Bagnone (MS)
T 0187 427542
rsa.villaangela@lavillaspa.it
RSA Alfieri
Via Alfieri 28 - Lido di Camaiore (LU)
T 0584 650175
rsa.alfieri@lavillaspa.it

Gruppo La Villa
Residenze e case
di riposo per anziani



L'ORA degli ANIMALI

ALIMENTI E ACCESSORI PER PICCOLI ANIMALI

INCREDIBILI PROMOZIONI VALIDE PER TUTTO IL MESE DI OTTOBRE

 **ORANGE ALMO NATURE BUSTE GATTO 70gr** € 0,53
SCIENCE PLAN CROCCANTINI GATTO 250-400 gr 1+1 OMAGGIO

 **AZUL LABEL ALMO NATURE BUSTE GATTO 70gr** € 0,53
ALMO HOLISTIC GATTO 2kg VARI GUSTI da € 11,92

 **MCKERK UMIDI GATTO VARI GUSTI 80gr** da € 0,75
PETREET NATURA 70/85gr VARI GUSTI da € 0,89

 **STUZZY DOG BUSTE** € 0,44

 **DENTASTIX MULTIPACK 21+7** da € 8,99

 **DENTASTIX 5+2** da € 2,90

 **PROLIFE DOG 3 Kg VARI TIPI** da € 18,70



 **Novità ALPHA SPIRIT Crocchette cane in pratiche vaschette monodose sempre fresche**



Torna il mese della prevenzione Articolare con sconto 20% su tutta la linea Cosequin - Condrogen e Condrosress





 **TANTISSIMI TIRAGRAFFI a Partire da € 9,00**



SU TUTTI I DIETETICI CANE E GATTO PIÙ COMPRI... PIÙ RISPARMI!! (Chiedi Info in negozio)



INCREDIBILI PROMOZIONI Scarica l'App GRATUITA



TUTTI I SABATI GRANDI PROMOZIONI

Vieni a trovarci per scoprire lo sconto della settimana



per Android, Iphone e Ipad
 Accedi agli store oppure fotografa il codice ed entra nel nostro mondo:
 NOVITÀ, NEGOZI, GALLERY, CONTATTI, direttamente dal tuo tablet o dal tuo smartphone.



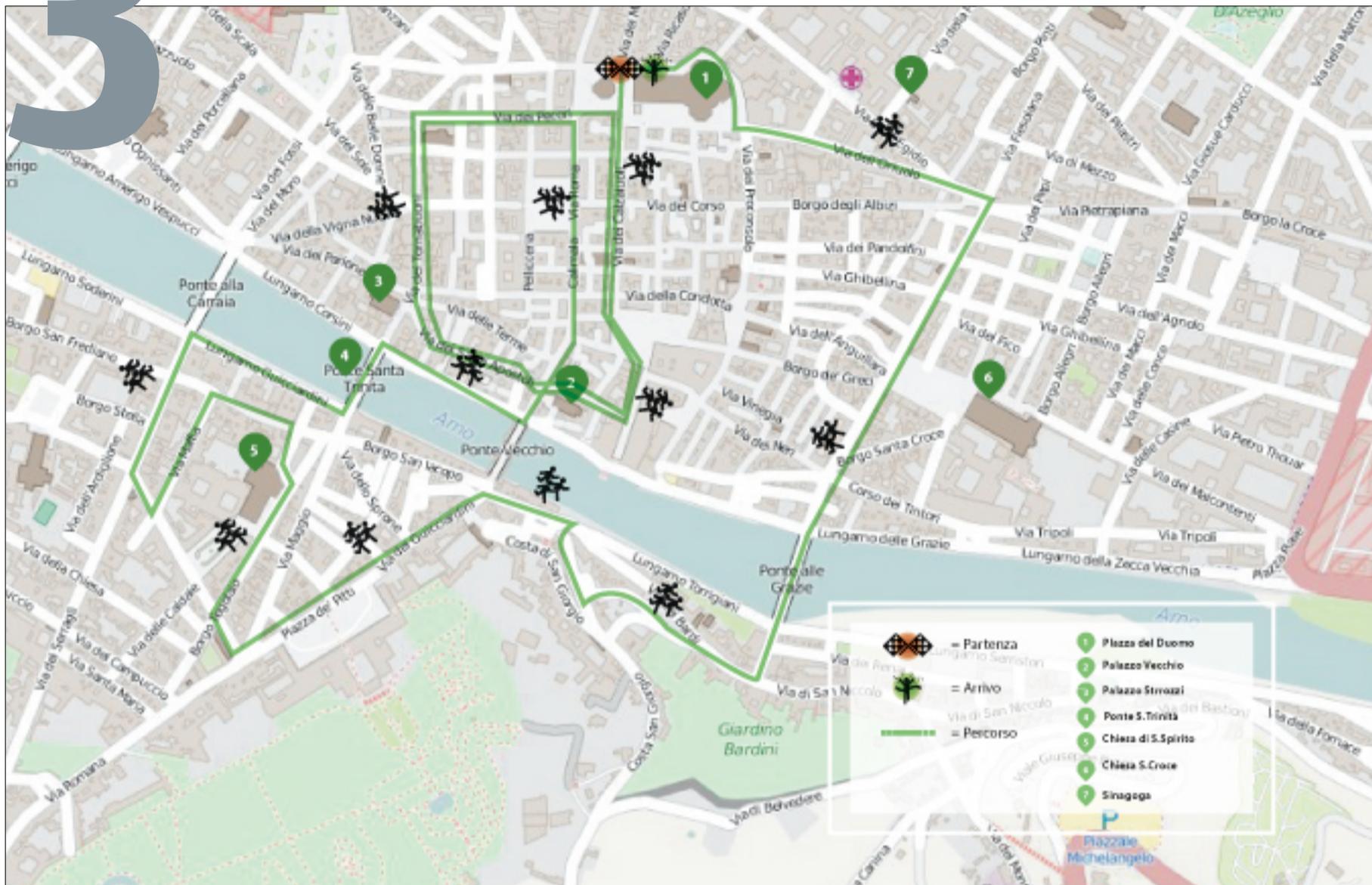
www.loradeglianimali.it

i nostri Punti Vendita

BOLOGNA
 Via Bassa dei Sassi 6/B - Tel. 051.53.39.53
 Viale Berti Pichat 1/H/I - Tel. 051.25.08.09
 Via Marco Emilio Lepido 54/9 - Tel. 051.40.36.27
 Via Turati, 104 - Tel. 051.61.41.178
 Via Murri, 185 - Tel. 051.62.35.305
 Via Emilia Levante, 47 - Tel. 051.62.40.631

RASTIGNANO Via Andrea Costa, 142 Tel. 051.62.60.627
ANZOLA EMILIA Via Emilia 71/B - Tel. 051.73.65.95
S. LAZZARO DI S. Via Poggi 26/28 - Tel. 051.45.30.04
FIRENZE Via R. Giuliani 108/R - Tel. 055.41.17.99

3° PERCORSO



Divano ad angolo componibile **Urban** - designer Sacha Ladic

FIRENZE - Via F. Baracca, 201/203
Tel. 055 4378780 - firenze@roche-bobois.com

rochebobois
PARIS

Cataloghi e attualità su www.roche-bobois.com

Di corsa per l'Anconella

Una quota delle iscrizioni alla Firenze Corre verrà devoluta al parco distrutto dal nubifragio dello scorso agosto che, il 21 ottobre, sarà teatro di un allenamento tutto speciale

FIRENZE - Il mercoledì non è mai stato così speciale. Tutto merito della Firenze Corre, che ha trasformato il giorno o di metà settimana in un appuntamento tutto da gustare. Sì, perché ogni terzo mercoledì del mese gli allenamenti podistici collettivi avranno una cornice tutta particolare. Un po' per lasciare respiro all'area del centro storico (e alle sue esigenze di viabilità), un po' per dare nuova luce alle periferie fiorentine. Saranno così addirittura sette le location alternative che si discosteranno da piazza Duomo (partenze da Movoli allo Stadio Ridolfi passando per il giardino di Boboli, l'ospedale pediatrico Meyer, la palestra Klab Marignolle (dove si terranno anche dei corsi di yoga prima dell'allenamento). Una menzione particolare, però, merita l'appuntamento del prossimo 21 ottobre. Otto chilometri di puro divertimento da Gavinana ad Albereta con punto di partenza e di arrivo

a piazza Gino Bartali. Una tappa importante, che vuole dare anche un simbolico abbraccio al parco dell'Anconella, il polmone verde tanto caro ai fiorentini che deve fare i conti con una difficile ricostruzione. Colpa di quei 45 minuti terribili dello scorso agosto, quando la pioggia torrenziale e le raffiche di vento a oltre 140 chilometri orari hanno provocato danni incredibili, per un totale di 330 fra piante e alberi distrutti. Una ferita ancora aperta che la Firenze Corre ha voluto provare a suturare. Come? Con un aiuto economico concreto. «Questa edizione della manifestazione – ha spiegato l'assessore comunale Andrea Vannucci, presenta una bella novità che allarga l'allenamento ad altre zone della città, a partire dal parco dell'Anconella al quale sarà devoluta una quota delle iscrizioni da destinare alla rinascita dopo il tornado del 1° agosto. Ancora una volta – ha aggiunto Van-

nucci – lo sport viene utilizzato per promuovere una città che si muove, in un contesto di aggregazione, socialità e solidarietà». Un modo assolutamente originale per trasformare una corsa in festa e la festa in un'occasione per rendersi utile in maniera tangibile nei confronti della collettività. Perché poche cose al mondo riescono a unire le persone come lo sport. metron



È l'ORA della
merenda



AZIENDA®
OLEARIA
DEL CHIANTI SRL

Olio da olive di tutta Italia

www.oleariadelchianti.com

il percorso

Ecco il circuito del primo mercoledì special

1. Piazza Gino Bartali, 2. Via Erbosa, 3. Via G. Bretagna, 4. Via Reims, 5. Via Delle Nazioni Unite, (spostarsi sulla sx all'interno del giardino), 6. Via Delle Nazioni (altezza Via Edimburgo ingresso ciclabile Via Villamagna), 7. Ciclabile Ponte Varlungo, 8. Raccordo al Ponte Varlungo (scendere a sx), 9. Lungo l'Arno lato Via Della Funga, 10. Lungo l'Arno lato Via F. De Andrè, 11. Lungo l'Arno lato Obihall, 12. Ciclabile Lungarno Aldo Moro, 13. Ciclabile Lungarno Colombo, 14. Ciclabile Lungarno del Tempio, 15. Ciclabile Ponte San Niccolò, 16. Ciclabile Lungarno Francesco Ferrucci, 17. Via di Rusciano, 18. Via Giampaolo Orsini, 19. Piazza Ravenna, 20. Ciclabile Via Villamagna, 21. Piazza Dresda, 22. Ciclabile Via Erbosa, 23. Via Braccio da Montone, 24. Via Traversari, 25. Piazza Artusi, 26. Piazza Gino Bartali.



FIRENZE CORRE

III EDIZIONE

dal **7** ottobre 2015
all'**8** giugno 2016

RIPARTIAMO INSIEME

Tutti i mercoledì sera con partenza da Universo Sport Duomo...
e non solo. Ritrovo ore 19.30 | Riscaldamento dalle ore 19.45 |
Partenza ore 20.00 | Arrivo ore 21.00

ISCRIVITI

online su www.firenzecorre.it e
nei punti vendita Universo Sport di Firenze

TECHNICAL SPONSOR 	PROMOTORI INIZIATIVA 	GOLD SPONSOR 	SILVER SPONSOR
SPONSOR 	 	PARTNER 	COLLABORAZIONI

firenzecorre.it

facebook.com/firenzecorre

#firenzecorre

MEDIA PARTNER

FIRENZE CORRE SOSTIENE

La dieta del podista

Superare i falsi miti alimentari per trasformare il cibo in nutrimento. Ecco tutti i consigli da seguire per i runner che vogliono sfruttare al meglio le potenzialità del proprio corpo

FIRENZE - Dieta è una parola di origine greca e non significa, come siamo abituati a pensare, privazione, regime alimentare rigido, ferreo. Il suo significato è molto più rilassante e ben si adatta ai nostri tempi. Dieta significa in pratica ricerca del benessere psicofisico attraverso la gestione ottimale fra attività fisica, alimentazione ed atteggiamento mentale.

La differenza
Bisogna fare un'altra distinzione. Infatti c'è differenza fra mangiare e nutrirsi. Mangiare significa ingerire alimenti senza una

logica, senza conoscere i loro effetti, seguendo solo ed esclusivamente una logica di gusto. Nutrirsi, viceversa ha un significato diverso, quello di assumere alimenti, più sani possibili che permettono di utilizzare nel miglior modo possibile il contenuto dei nutrienti in relazione al proprio regime di vita. Il podista è una persona che tende a gestire il rapporto fra attività fisica e nutrizione in modo ottimale. Non è né un marziano, né un super-man o super-woman.

Pasti bilanciati
Il podista deve avere una dieta equilibrata che prevede prima di tutto un sufficiente apporto di verdura e di frutta di diversi colori. Poi deve ingerire nell'arco delle giornate una quantità di carboidrati meglio se a basso indice glicemico. Pasta e pane dovrebbero essere integrali. Importatissime le proteine contenute nella carne, nel pesce prodotti del latte, nelle uova. I grassi dovrebbero essere insaturi. L'olio di oliva assunto non in eccesso è un ottimo grasso.

Come reintegrare
Sali minerali e vitamine sono assunti attraverso la frutta e la verdura. Il 65% del nostro corpo è fatto di acqua. Tale percentuale soprattutto nel runner deve essere sempre mantenuta costante bevendola ma anche "mangiandola" attraverso frutta e verdura. Il po-



disto in sintesi deve sempre mangiare un po' di tutto. I pasti del giorno prima di una gara devono essere più ricchi di pane e di pasta. L'alcool dovrà essere ridotto, come alimenti di difficile digestione come i fritti, ed i prodotti di pasticceria. Questi semplici consigli di carattere generale potranno essere seguiti anche da chi "per ora" non corre.



CORRI CON NOI

PROGRAMMI ALLENAMENTO PERSONALIZZATI
PROGRAMMI PER DIMAGRIMENTO
ALIMENTAZIONE PERSONALIZZATA
CORSI COLLETTIVI DI CORSA



Via F.G. Angelico 6
Tel. 055 6236163

FRATELLI CUORE

MANGIARE, BERE, BACIARE

FRATELLI CUORE | MANGIARE, BERE, BACIARE | Stazione Santa Maria Novella, piazza della Stazione, 50123 Firenze | +39 055 2670264 | www.fratellikuore.it

LE EMOZIONI DI UNA
CROCIERA COSTA
A UN PREZZO
ESCLUSIVO!

CON NOI LA
CROCIERA COSTA
SEMPRE MENO

SCONTO DI € 200 A CABINA
PER PRENOTAZIONI ENTRO IL 31/12/2015
SULLE PARTENZE DEI CATALOGHI COSTA 2015 E 2016



In più per numerose crociere è incluso nel prezzo il **trasferimento in pullman dalla Toscana** per il porto o aeroporto di imbarco!



E, oltre al **collezionamento punti Coop**, sulle partenze di gruppo è previsto un premio speciale alle prime cabine prenotate: **50 BUONI SPESADA €40** da utilizzare nella rete di vendita Unicoop Firenze.

ACROSS VIAGGI

GROSSETO - V.le Matteotti, 18
Tel. 0564 27444

ALHAMBRA VIAGGI DI PROMOTURISMO

FIRENZE - Via di Novoli, 42/B
Tel. 055 437161

ALTUS VIAGGI

AREZZO - Via Montefalco, 72/90
Tel. 0575 27425

ARGONAUTA VIAGGI

CENTRO - FIRENZE - L.no Torrigiani, 33 A/B
Tel. 055 2342777

RIFREDI - FIRENZE - Via Tavanti, 2/ R
Tel. 055 475585

GAVINANA - FIRENZE

C/O CENTRO *Gavinana - Via Erbosa, 68 INT. II
Tel. 055 6800452

ARCIPELAGO - SESTO F.NO (FI)

C/O CENTRO *Sesto - Via Petrosa, 19 INT. 20
Tel. 055 444842

WILLIS TRAVEL - SCANDICCI (FI) - Piazza Tegliatti, 4
Tel. 055 2591744

EMPOLI (FI) - C/O CENTRO *Empoli - Via R. Sanzio, 199/12
Tel. 0571 83402

NAVACCHIO (PI)

C/O CENTRO COMMERCIALE DEI BORGHI
Via Del Fosso Vecchio, 459
Tel. 050 779240

ASTI

PISA - L.no Pacinotti, 4
Tel. 050 598888

BITURGIA TRAVEL

SANSEPOLCRO (AR) - Viale Veneto, 53
Tel. 0575 741747

CLM VIAGGI

SIENA - Viale Ricasoli, 2 - Angolo Piazza Amendola
Tel. 0577 287415

C.T.C. DI PROMOTURISMO

PRATO - C/O PARCO *Prato - Via Delle Pieladi, 71
Tel. 0574 42215

HARLEM VIAGGI

PISTOIA - Via Montalbano, 28/30
Tel. 0573 977455

iTOP

QUARRATA (PT) - Via Montalbano, 281
Tel. 0573 72750

REPORTER VIAGGI

FIGLINE VALDARNO (FI) - Corso Matteotti, 73
Tel. 055 0544700

S. GIOVANNI VALDARNO (AR) - Piazza Cavour, 11
Tel. 055 9121616

MONTEVARCHI (AR)

C/O GALLERIA IPERCOOP - Via Dell'Oleandro, 37
Tel. 055 0544500

VIAGGIA CON NOI di R.T.P.

LIVORNO - Via Vittorio Veneto, 20/22
Tel. 0586 57161

LUCCA - Viale G. Puccini, 1601
Tel. 0583 74701

MONTECATINI (PT) - Via San Martino, 35
Tel. 0572 770969

PONTEDERA (PI) - Via Roma, 17
Tel. 0587 210201

VIAGGI DOC

POGGIBONSI (SI) - Via G. Riesci, 3
Tel. 0577 91751

COLLE DI VAL D'ELSA (SI) - Via Di Spagna, 10
Tel. 0577 917531

Charity

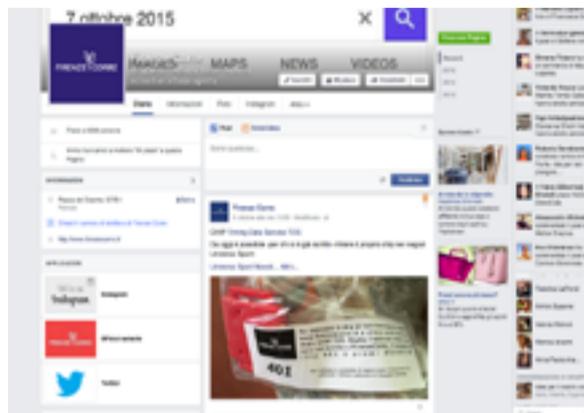
La vera sfida? Garantire l'istruzione a tutti i bambini

Un occhio al percorso, l'altro alla efficienza. Oltre a un ottimo modo per mantenersi in forma, infatti, Firenze Corre vuole essere anche un'occasione per stare vicino a chi ne ha bisogno. Proprio per questo, per ogni iscrizione agli allenamenti podistici collettivi sarà devoluto 1 euro al CIAI, il centro italiano di aiuti all'infanzia che dal 1968 lavora nello Stivale e in molti altri Paesi del mondo affinché ogni bambino possa veder riconosciuti i propri diritti fondamentali. E visto che per molti bimbi l'idea di poter ricevere un'istruzione o di poter andare a scuola non è poi così scontata, ecco che il CIAI ha deciso di intervenire direttamente in India (per garantire l'istruzione anche alla bambine), nei villaggi più remoti dell'Etiopia, in Burkina Faso, Paese a bassissimo tasso di scolarizzazione dove le scuole sono ancora da costruire, in Vietnam e in Cambogia.



Social running

Da Facebook a Twitter ecco come da esperienza solitaria, la corsa diventa una avventura da condividere tanto con gli amici di una vita quanto con quelli virtuali



FIRENZE - Altro che chilometri da macinare in assoluta solitudine, magari con le cuffiette a fare da isolante al mondo intorno. Firenze Corre è soprattutto un'esperienza da condividere. Tanto con gli amici di una vita quanto con i compagni di allenamento. Non è un caso, infatti, che la serie di allenamenti fiorentini siano per prima

cosa un vero e proprio evento "social". Vedere per credere i numeri da capogiro che l'evento toscano ha fatto registrare in pochissimo tempo. Il vero e proprio boom è arrivato da Facebook, dove Firenze Corre ha fatto registrare il "mi piace" di oltre 4380 appassionati. Tutto per una vera e propria community pronta a scambiarsi informazioni, consi-

gli utili e anche, perché no, le sensazioni dopo ogni sessione di corsa. Più o meno la stessa funzione svolta dal profilo ufficiale di Twitter (@firenzecorre), seguito da oltre 500 followers che possono trovare in tempo reale tutte le ultime notizie e le foto degli allenamenti podistici che hanno già letteralmente conquistato Firenze.

Andrea Romano

Card

Un mare di sconti in tasca

Una sola tessera e 7 vantaggi. Tutto merito della Firenze Corre Card, rilasciata al momento dell'iscrizione e che prevede un'esclusiva serie di sconti. Si va dal -15% su tutto il settore running di Universo Sport, fino al 20% di sconto sui servizi fotografici dello Studio Sab, passando per offerte sanitarie (-15% sulla fisioterapia allo Sport Clinic Center) e importanti saldi presso Training Consultant Servizi, Ottica Spizzone, Brandini Auto e KLAB.

■ ELETTRAUTO ■ GOMMISTA ■ CARROZZERIA ■ AUTOFFICINA

AP

Autotecnica Papini

FIRENZE

**AUTOFFICINA
CARROZZERIA
ELETTRAUTO
GOMMISTA**



1945-2015

Via F. Datini, 23 - Firenze
Tel. 055 6812293

info@autotecnicapapini.it

www.autotecnicapapini.it

GRANDI NOVITA' PER L'UDITO

Vuoi sentire bene, anche tra la gente?



Tecnologia svizzera

Con sede centrale nei pressi di Zurigo, in Svizzera, Phonak, parte del gruppo Sonova, sviluppa, produce e distribuisce in tutto il mondo soluzioni acustiche innovative e sistemi di comunicazione wireless da più di 60 anni. Phonak è uno dei leader nello sviluppo di soluzioni uditive innovative nel campo dell'udito.

Agire contro l'inquinamento acustico

L'esposizione a suoni di forte intensità accomuna molte persone che soffrono di perdita dell'udito, stati di stress e insonnia.

All'esterno di ambienti molto rumorosi, l'impatto del suono sull'udito è spesso sottovalutato perché il danno che provoca avviene gradualmente. In casa come nell'ambiente di lavoro, una persona può essere esposta a suoni forti o prolungati che minacciano le strutture sensibili dell'orecchio interno, e possono causare un trauma acustico indotto (NIHL).

A causa dell'aumento dell'inquinamento acustico, è necessario cominciare a preoccuparsi del proprio udito a qualsiasi età. Infatti, molte perdite uditive riguardano persone sotto i sessantacinque anni, e tra questi, alcuni hanno un'età compresa tra i diciotto e i quarantaquattro anni.

Spesso negata a causa dei pregiudizi associati a tale condizione, la perdita uditiva crea barriere sociali ed emotive che delimitano la vita degli individui, delle loro famiglie e dei loro cari. Se non trattata, può portare a una diminuzione delle capacità lavorative ed economiche, la rottura dei rapporti familiari, e creare molti altri problemi psicologici.

Incoraggiamo tutti coloro che s'interessano alla salute del loro udito a sottoporsi ad un controllo approfondito.

Secondo uno studio, le cinque sorgenti del rumore che causano più problemi sarebbero:

- Persone che ascoltano la musica ad elevato volume in ambienti chiusi.
- Cantieri
- Persone che usano il cellulare in treno, autobus o altri ambienti chiusi.
- Animali (cani che abbaiano, etc.)
- Traffico e rumori della strada (macchine, motociclette, camion, etc.)

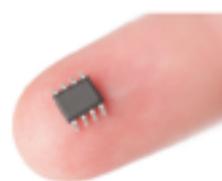
Vieni a provare il nuovo Audéo V!

In ogni circostanza la possibilità di comunicare con facilità e comfort sono aspetti fondamentali. Phonak Audéo V con la nuova tecnologia AutoSense OS, grazie a un innovativo chip, offre una comprensione ottimale in ogni situazione ambientale ed un elevato livello di comfort. Design moderno e dimensioni ridotte, leggero, ma robusto grazie a materiali compositi high-tech, con potenza raddoppiata e una riduzione fino al 30% nel consumo della batteria rispetto ai modelli precedenti.

L'abbondanza dei suoni della vita può essere stressante e richiedere una costante concentrazione ed un notevole sforzo uditivo. Audéo V si adatta all'ambiente nel quale ci si trova. Ad esempio, gli apparecchi "leggono" la rumorosità dell'ambiente e attiveranno il programma "Comfort nel rumore". Se poi comincerà una conversazione, essi non passeranno improvvisamente al programma "Parlato nel rumore", ma combineranno i due programmi in modo da adattarsi alla situazione di ascolto nella quale ci si trova.

AutoSense OS: una soluzione intelligente che segna l'inizio di una nuova generazione di automatismi, in modo da fornire un'esperienza di ascolto ottimale.

Alcune situazioni di rumore e a distanza possono essere particolarmente difficili. Gli accessori wireless Phonak mettono in comunicazione con il mondo circostante, potenziando le performance degli apparecchi stessi: soluzioni personalizzate studiate per arricchire la vita di tutti i giorni, come parlare al telefono o guardare la tv.



Phonak Audéo V

PHONAK
life is on

AUT. MIN. DEL 10/09/2015. È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0459. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

Centro Acustico Ricasoli

Soluzioni per l'udito

Da oltre 20 anni aiutiamo i fiorentini a sentire bene

Sede principale: Via Ricasoli 24-26 rosso Firenze

Tel. 055 212447 - 055 215259

info@centroacusticofirenze.com

Accesso alla ZTL e parcheggio gratuito presso il nostro Garage convenzionato.

Chiama per fissare un controllo dell'udito o una visita domiciliare completamente gratuiti.

Firenze sede: Via Ricasoli lu-ve 9.00-13.00 / 15.00-18.30, sabato 9.00-12.30

Firenze Q2: 1° e 3° venerdì 9.00-12.00 Studi Medici Le Cure v. Sacchetti 9/R
2° e 4° martedì 9.00-12.30 Ist. Leonardo da Vinci v. Botta 1

Firenze Q4: 1° e 3° lunedì 9.00-11.00 Studi Medici v. Franceschini 13

Firenze Q5: 1° e 3° mercoledì 15.30-18.30 Studio Medico Dr. Venier v. dello Statuto 7

Borgo SL: 1° e 3° giovedì 9.30-12.00 Amb. Medici piazza Gramsci 18

Barberino di Mugello: 1° e 3° sabato 9.00-12.00 Farmacia Mancini p.zza Cavour 18

Barberino Val d'Elsa: 1° e 3° mercoledì 8.30-11.30 Studi Medici p.zza Capocchini

Bagno a Ripoli: 1° e 3° mercoledì 9.00-12.00 Studi Medici v. Matteotti 9

Caldine: 2° e 4° lunedì 15.00-18.00 Fratellanza Popolare p.zza del Mezzadri 7

Compiobbi: 3° lunedì 15.00-17.00 Misericordia p.zza Etrusca 5

Dicomano: 2° mercoledì 16.00-18.00 Misericordia p.zza Repubblica

Figline Valdarno: 1° e 3° martedì 9.00-12.00 Ottica Bottacci c.so Mazzini 79

Fiesole: 1° e 3° martedì 9.00-12.00 Misericordia v. Marini 7

Lastra a Signa: 4° venerdì 9.00-12.00 Farmacia di Lastra a Signa v. XXIV Maggio 5

Mercatale Val di Pesa: 2° e 4° giovedì 9.00-12.00 Studi Medici p.zza del Popolo 46

Panzano in Chianti: 2° giovedì 14.00-17.00 Studi Medici Farmacia v. Conca d'Oro 91

Pontassieve: 2° e 4° mercoledì 9.00-12.00 Amb. Medici Farmacia Rossi v. Garibaldi 7

Reggello: 2° e 4° lunedì 9.00-12.00 Centro Medico v. Mentana 14

Rignano sull'Arno: 2° e 4° lunedì 14.00-16.00 Croce Rossa p.zza XXV Aprile 27

Ruffina: 2° mercoledì 13.30-15.30 Misericordia p.zza Umberto I°

Sambuca vp: 1° lunedì 10.00-12.00 Amb. Medici v. Giovanni XXIII° 36

San Casciano vp: 1° e 3° venerdì 9.00-12.00 Foto Ottica Studio L v. Morrocchesi 21

San Donato in Poggio: 3° lunedì 16.30-18.30 Farmacia v. Senese

Scandicci: 2° e 4° giovedì 9.00-12.00 Foto Ottica Pulman p.zza Matteotti 4

Scarperia: 3° giovedì 13.30-15.30 Misericordia v. S. Martino 4

Sesto F.no: 2° e 4° mercoledì Amb. Medici Farmacia Ragionieri v. Gramsci 368

Strada in Chianti: 3° lunedì 10.00-12.00 Croce Rossa v. Boschi 7

Il runner in forma

Dalla masticazione lenta fino alla corsetta "scarica arrabbiatura", dieci semplici regole che tutti possono seguire per mandare al tappeto la pigrizia e ritrovare l'equilibrio



1 Fare attività fisica almeno per 250'-300' minuti di tipo aerobico (camminare, correre, nuotare, pedalare, sci di fondo, remare) alla settimana.

2 Dedicare almeno 30' tre volte alla settimana a esercizi di tonificazione per tutti i muscoli del corpo

3 Mangiare molta verdura, frutta e cibi integrali, diminuendo le carni rosse. Ricordarsi di masticare bene ogni boccone

4 Bere acqua a piccoli sorsi e spesso durante la giornata, specialmente dopo il compimento di 5 anni

5 Crearsi sempre obiettivi stimolanti ma raggiungibili

6 Essere motivati ad andare avanti cercando nel running, e non solo, delle soddisfazioni

7 Lasciare che la corsa faccia uscire dal tuo intimo i pensie-

ri più profondi.

8 Se ti girano le scatole vatti a fare una corsetta di 30-40' o una passeggiata a passo veloce. Vedrai ti sentirai molto meglio.

9 Non saltare la colazione perché è il pasto più importante delle giornate



10 Da qualsiasi parte andrai portati le scarpe da corsa. Scoprire il mondo correndo anche se avrai solo 30' di tempo ti darà una grande carica.



Studio Dentistico

Dr. Ali Ghazinoori



PRESTAZIONI PIÙ COMPETITIVE
DI QUELLE ESTERE

**CON L'IMPLANTOLOGIA
LA TUA PROTESI MOBILE
DIVENTA FISSA
IN UNA SOLA SEDUTA!**

FIRENZE

Via V. Gioberti 107/Int. - Tel. 055 2480718

CAMPI BISENZIO (FI)

Via B. Buozzi 77 - Tel. 366 5384075





FIADDA TOSCANA
ONLUS

Famiglie Italiane Associate per la
Difesa dei Diritti degli Audiolesi

LO SAPEVI CHE UN BAMBINO CHE NASCE, SORDO PUÒ IMPARARE A PARLARE COME TUTTI?

OBIETTIVI

1 Fare in modo che tutti i bambini sordi possano (e debbano) **imparare a parlare**. Parlare come tutti è l'unico modo per essere integrati.

Garantire i **Servizi Pubblici adeguati**

2

- **Sanità:** diagnosi, protesizzazione e logopedia, per imparare a parlare.
- **Scuola:** sostegno e competenza, per imparare come gli altri ed essere integrati.
- **Lavoro:** tutti possono lavorare ed essere produttivi, nessuno escluso.

Abbatte le barriere della comunicazione

3

- Promozione della comunicazione scritta (email, sms, chat) nell'uso comune.
- Promozione della sottotitolatura.
- Promozione dell'informazione nel personale al pubblico e in generale.

4 **Combattere il pregiudizio** negativo: le persone sorde non sono mute, non sono stupide... non sono diverse... sono solo sorde.

COSA FACCIAMO

- Ascolto delle famiglie e delle persone.
- Collaborazione con Enti e Istituzioni perché sia garantito il diritto alla parola.
- Promozione e difesa dei diritti delle persone sorde.
- Diffusione di corrette informazioni.
- Promozione della ricerca scientifica.
- Promozione culturale.
- Abbattimento delle barriere culturali e della comunicazione.

COSA PUOI FARE TU

- Associarti.
- Contribuire con il tuo tempo.
- Diffondere la conoscenza della nostra associazione e dei suoi principi.
- Donare il tuo 5 x 1000.



SEDE

Via delle Porte Nuove, 33 - 50144 FIRENZE (FI)
Tel.- Fax: 055 3289950 - Cell.- SMS: 339 2497469
info@fiaddatoscana.it - www.fiaddatoscana.it

PER ASSOCIARSI O CONTRIBUIRE

Conto Corrente Postale: n. 9416599

Conto Corrente Bancario:

IBAN - IT38M0616002817000013195C00

Codice Fiscale: 94116150486 (per il 5 x 1000)

Correre in sicurezza ecco le dieci regole d'oro

1 Prima di tutto bisogna sottoporsi a una visita medica presso una struttura di medicina dello sport che garantisca il buono stato di salute e l'idoneità a praticare running.

2 Imparare a correre. Esiste una tecnica di corsa che permette di ridurre il più possibile gli infortuni ed ottimizzare la prestazione.

3 Procedere con gradualità. Porci degli obiettivi razionali senza raccontarsi delle bugie e cercare di strafare senza avere la preparazione.

4 Allenarsi. Nel running non si improvvisa nulla. L'allenamento deve essere costante.

5 Imparare ad ascoltarsi. Il corpo che corre manda sempre dei messaggi che sono bellissimi perché sono sempre positivi. Attenzione però quando i messaggi sono degli allarmi. In questo caso fermarsi e recarsi da medico di fiducia, meglio se sportivo.

6 Scegliere bene le scarpe. Si questo è l'attrezzo più importante del runner. Prima di acquistarle



il runner dovrà essere sicuro del tipo di scarpe da scegliere in relazione a peso, velocità di corsa, tipo di gare, tipo di appoggio. Esistono tecnici e negozi specializzati che svolgono benissimo questo lavoro.

7 Fare stretching. Per correre non basta correre, è necessario fare soprattutto, a fine allenamento, esercizi in forma dinamica che permettono di recuperare elasticità muscolare.

8 Allenare la forza. Il runner deve prendere confidenza con gli esercizi per mantenere tonici i muscoli della parte centrale del corpo, oggi definiti muscoli del cuore.

9 Il riposo è un mezzo di allenamento. Correre è lo sport più bello del mondo ma ogni tanto qualche giorno di riposo fa solo bene. Meglio non ostinarsi ad andare a correre anche quando non ci si sente in forma.

10 La corsa è divertimento. Il runner deve vivere serenamente l'attività fisica senza diventare "tossico" ovvero incapace di non correre. La corsa serve a migliorare la qualità e la quantità della vita. Questi obiettivi si raggiungono senza farla diventare un'ossessione.

Honda Jazz. Pronta a tutto.



EARTH DREAMS
TECHNOLOGY

honda.it Honda Auto Italia

Qualsiasi sorpresa riempirà la tua vita, la nuova Honda Jazz sarà sempre pronta ad accoglierla. Compatta fuori, spaziosa dentro, vanta una dotazione di tecnologia e sicurezza al top, con tutta la versatilità dei suoi Sedili Magici. Pensata per rispondere al meglio a ogni tuo desiderio, e a tutte le sorprese della vita. **Solo fino al 31 dicembre localizzatore satellitare e polizza furto e incendio in omaggio.***

Scopri-la negli Showroom Honda.

*Consumi gamma Jazz, ciclo combinato: da 4,6 a 5,1 l/100 km. Emissioni di CO₂: da 106 a 120 g/km. Localizzatore satellitare Honda TRAK in omaggio, con app iOS e Android e un anno di servizio. Polizza Nobis Furto/Incendio/Cristalli ed Eventi omaggio per il primo anno.

Concessionaria Ufficiale

3M AUTO

Firenze - Via Alessandro Allori, 29 A/B/C/D - Tel. 055 43 21 05 - treemme@hondaauto.it
Prato - Via Marco Roncioni, 121 A/B/C/D - Tel. 0574 35406 - prato@hondaauto.it

www.myenglishschool.it



LEZIONI DI
INGLESE
DOVE SCEGLI TU
giorni e orari

FIRENZE

Via F. Baracca, 6

055 35 99 36

myes
MY ENGLISH SCHOOL®