



“SIATE TESTARDI”

ECCO IL CONSIGLIO DEL GRANDE VINCENZO MODICA
AI MARATONETI DELLA FIRENZE CORRE

PAG. 5

FIRENZE • DICEMBRE 2015 • WWW.METRONews.IT



metrorun

**Continua la festa
del mercoledì sera
e il 23, per Natale,
Firenze Corre regala
un percorso a sorpresa**



Tutta mia la città

Il Sapore della Tradizione... a Tavola...



Pratomagno Prosciutti srl
Via Fausto Coppi, 1 San Giustino
Valdarno (AR)

www.pratomagnoprosciutti.it



SHAREBOT

3D STORE

Vendita
stampanti 3D

Modellazione 3D

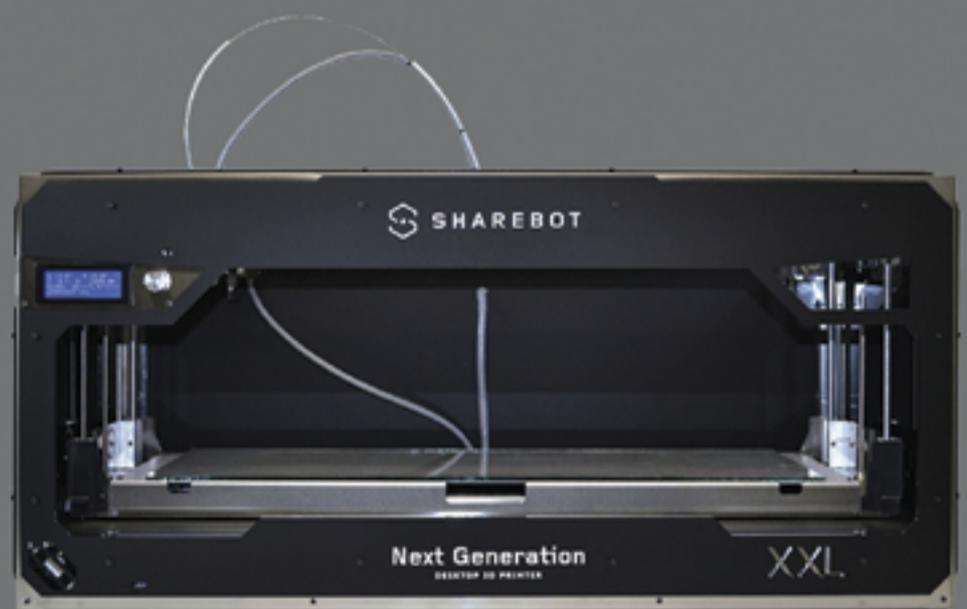
Scansione 3D

Prototipazione e
Reverse engineering

Formazione

Supporto Tecnico

Assistenza
business/finanziaria



Sharebot 3D store si trova in:
Via Sant'Angelo 25, Firenze
055-5123133
info@sharebot3dstore.it

...THE FUTURE IS COMING

Correre è un atto social

Diego Petrini, Project Manager di Firenze Marathon, ci racconta il segreto del successo di Firenze Corre

FIRENZE - Gli allenamenti del mercoledì raccontati dall'intero. Diego Petrini, project manager della Firenze Marathon, ci spiega come si è arrivati al successo di oggi.

Come è nata l'avventura di Firenze Corre?

Siamo partiti

Diego Petrini.



tre anni fa dalla collaborazione tra Fulvio Massini, direttore tecnico della Firenze Marathon e Giampaolo Gentili, amministratore delegato di Universo Sport. Fulvio voleva offrire un servizio a tutti i runner che avessero voglia e neces-

sità di correre insieme ma ricevendo servizi: punti ristoro, messa in sicurezza del percorso, deposito bagagli. Per Universo Sport è un'operazione di marketing importante per la propria comunicazione di brand.

Ad oggi, qual è il bilancio della manifestazione?

Più che positivo. Per noi organizzatori della Firenze Marathon, tutte le manifestazioni che promuovano uno stile di vita sano e la partecipazione al mondo della corsa agonistica o non competitiva sono ben accette. Il trend è di crescita costante e si sono avvicinate tante persone alla corsa. Tra l'altro, tante persone che hanno iniziato a frequentare il mondo del running

con i nostri allenamenti del mercoledì, domenica hanno fatto i volontari alla Firenze Marathon.

La Firenze Corre ha soddisfatto un bisogno della città o ha invogliato i fiorentini?

Entrambe. Ad esempio, statisticamente ci sono molte più ragazze alla Firenze Corre che alle classiche gare del sabato e della domenica organizzate dalle associazioni sportive. Questo perché hanno la sensazione di correre in sicurezza e in compagnia anche in luoghi bui e isolati come le cascine e le ciclabili. E poi il mondo del running è sempre più social, si va anche per stare insieme, conoscere persone e divertirsi. Per questo abbiamo scelto la collaborazione con

Radio Toscana e le palestre Klab che fanno animazione in piazza tutti i mercoledì. La gente arriva mezz'ora prima della partenza per vivere l'atmosfera di festa. Ma è anche un'occasione per crescere, gli allenamenti sono gestiti dalla squadra di pacemaker, che dettano tempi precisi. Molte persone sono passate dal divano alla maratona grazie a un percorso di crescita lungo tre anni.

Ci sono state anche lamentele da parte di chi non corre, magari per qualche strada chiusa?

Siamo ormai alla terza edizione, abbiamo trovato un equilibrio. L'iniziativa è patrocinata dal Comune e gestita in stretta collaborazione con tutti gli uffici

di Palazzo Vecchio per non impattare troppo sulla città, abbiamo trovato formula giusta anche grazie all'educazione dei corridori.

Pensa che il freddo dell'inverno possa scoraggiare?

Nelle serate anche di pioggia e freddo abbiamo sempre avuto dalle 300 alle 400 persone al via (in media sono tra le 700-800), in realtà il vero crollo si registra quando gioca la Fiorentina.

Anche lei corre?

Corro per divertimento. Ho avuto la fortuna di appassionarmi a questo mondo per il mio lavoro. Sono stato all'expo della maratona di Parigi, Berlino, Gerusalemme e in quelle occasioni mi sono buttato a correre.

Flavio Di Stefano

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, Andrea Renai, Studio Sab **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



LA BELLA STAGIONE COMINCIA CON IL FREDDO



ACQUA SAUNA HAMMAM RELAX TRATTAMENTI EAT&DRINK

WWW.ASMANA.IT CAMPI BISENZIO (FI)



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

L'umiltà del campione

Anche l'ex campione azzurro **Vincenzo Massimo Modica** si schiera a favore degli allenamenti collettivi di Firenze: «Bisognerebbe continuare a proporre manifestazioni come questa»

FIRENZE - La corsa è di nuovo protagonista. Abbiamo chiesto all'argento mondiale di maratona Vincenzo Massimo Modica quali sono le caratteristiche da possedere per affrontare questa difficile disciplina

Come ci si prepara ad una maratona?

Se lo si fa a livello non agonistico ci vuole gradualità, iniziando coi 10 km, proseguendo con la mezza maratona, per arrivare all'ambito traguardo della maratona. Nel caso di un atleta assoluto che svolge già attività a livello agonistico bisogna solo aumentare i ritmi, perché il fiato c'è. Per allenarmi correvo dai 210 ai 220

km a settimana per tre mesi.

Qual è il regime alimentare corretto da seguire?

Durante la preparazione bisogna assumere molte proteine, mentre prima dell'evento sono importanti i carboidrati, come pane e pasta. È indispensabile bere molto perché il corpo va ben idratato.

Cosa si può fare per recuperare le forze nella settimana successiva alla gara?

Non fermarsi, continuando a correre a giorni alterni. È consigliato invece lo stop per la settimana successiva, facendo un po' di vasca idromassaggio e sedute di massaggi mirati.

Quante volte si può partecipare ad una maratona?

Anche una volta al mese, ma per i professionisti è consigliabile farne due l'anno.

Quali sono i vantaggi psicologici della corsa?

Tanti: un maggiore senso di libertà, una tranquillità d'animo e leggerezza, che consentono di distrarsi dai problemi della vita.

Come nasce la sua passione per la maratona?

Ho iniziato coi 5000, poi coi 10000, conquistando un titolo italiano, ho proseguito con la mezza maratona e infine con la maratona. L'inizio della passione e quindi della carriera risale al Campionato Europeo di atletica leggera 1998 di Budapest. A seguire il Campionato del mondo 1999 di Siviglia e l'Olimpiade di Sydney 2000 che hanno confermato la mia predisposizione.

Che caratteristiche fisiche e mentali deve avere un atleta per fare la maratona?

A livello fisico una struttura longilinea e agile, molto allenata. Di testa deve essere testardo e concentrato per mantenere una buona continuità.

Quali sono le doti per essere un campione nella vita e nello sport?

Una sola: l'umiltà.

Il ricordo più bello legato ad una vittoria?

Sicuramente il Campionato del mondo di Siviglia. Era il 24 agosto '99 e c'erano 44 gradi. Mi ero allenato molto per resistere alle alte temperature. Non partivo favorito e le condizioni climatiche non erano certo favorevoli. Nonostante il caldo e i pronostici avversi sono salito sul podio.

E la fase più nera?

Quelle peggiori sono state l'inizio e la fine della carriera.

A chi deve il suo successo?

All'allenatore Tommaso Ticali e alla mia famiglia.

Chi è stato il suo modello da imitare?

Gelindo Bordin, campione olimpico a Seul 1988. Volevo essere ai suoi livelli.

Come si fa a insegnare alle nuove generazioni cosa è lo sport e su quali valori si fonda?

È molto com-

plicato insegnare ai giovani perché li vedo distaccati. Lo sport lo praticano alla playstation. Siccome nelle scuole la disciplina sportiva non viene insegnata, dovrebbero pensarci le famiglie. Bisognerebbe continuare a proporre manifestazioni come Firenze Corre, ma è tutto relativo, perché il grosso lo fanno sempre i singoli individui.

Erika Eramo



Vincenzo Modica nel 1999 ha vinto l'argento nella maratona dei Mondiali di Siviglia.

PROFESSIONISTI AL TUO SERVIZIO

SINCE
SERRAMENTI
&
COMPANY
1995



Sopraluoghi
Gratuiti
Preventivi
Progetti



Realizzazioni
Posa in Opera
Post-Vendita

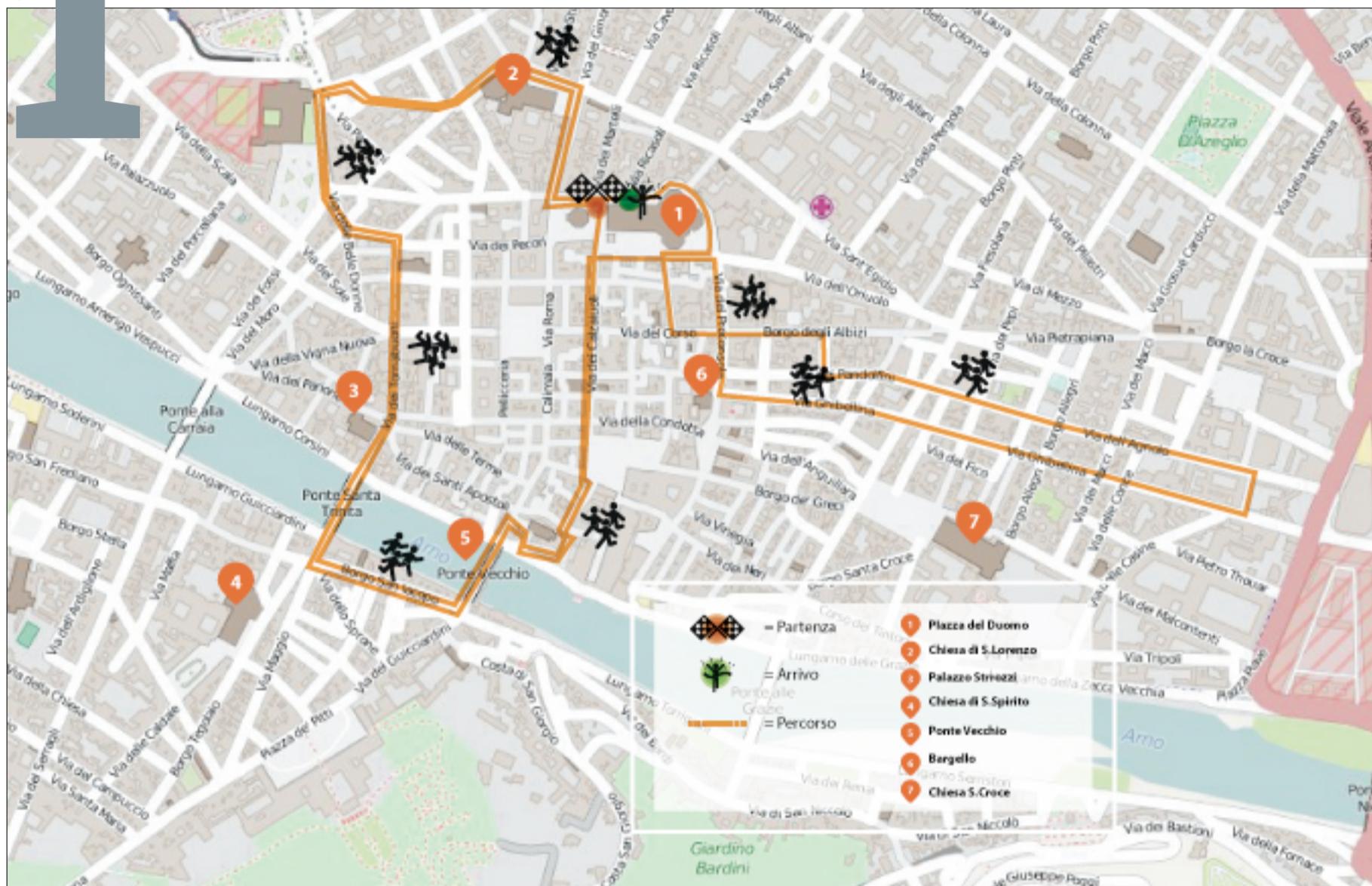


Risparmio
Energético
Certificazioni

VISITA IL NOSTRO SHOWROOM

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

1^o PERCORSO - DI QUA D'ARNO



PRATICA, ECOLOGICA ECONOMICA

Dall'esperienza **BEYFIN**, arriva la **nuova stufa** made in Italy ad infrarossi con sistema **B-box**, l'innovativa bombola in vetroresina per gpl coperta da **brevetto internazionale**.



- ALTO LIVELLO DI RESISTENZA
- LIVELLO DEL GAS VISIBILE
- LA PIÙ LEGGERA
- LA PIÙ SICURA



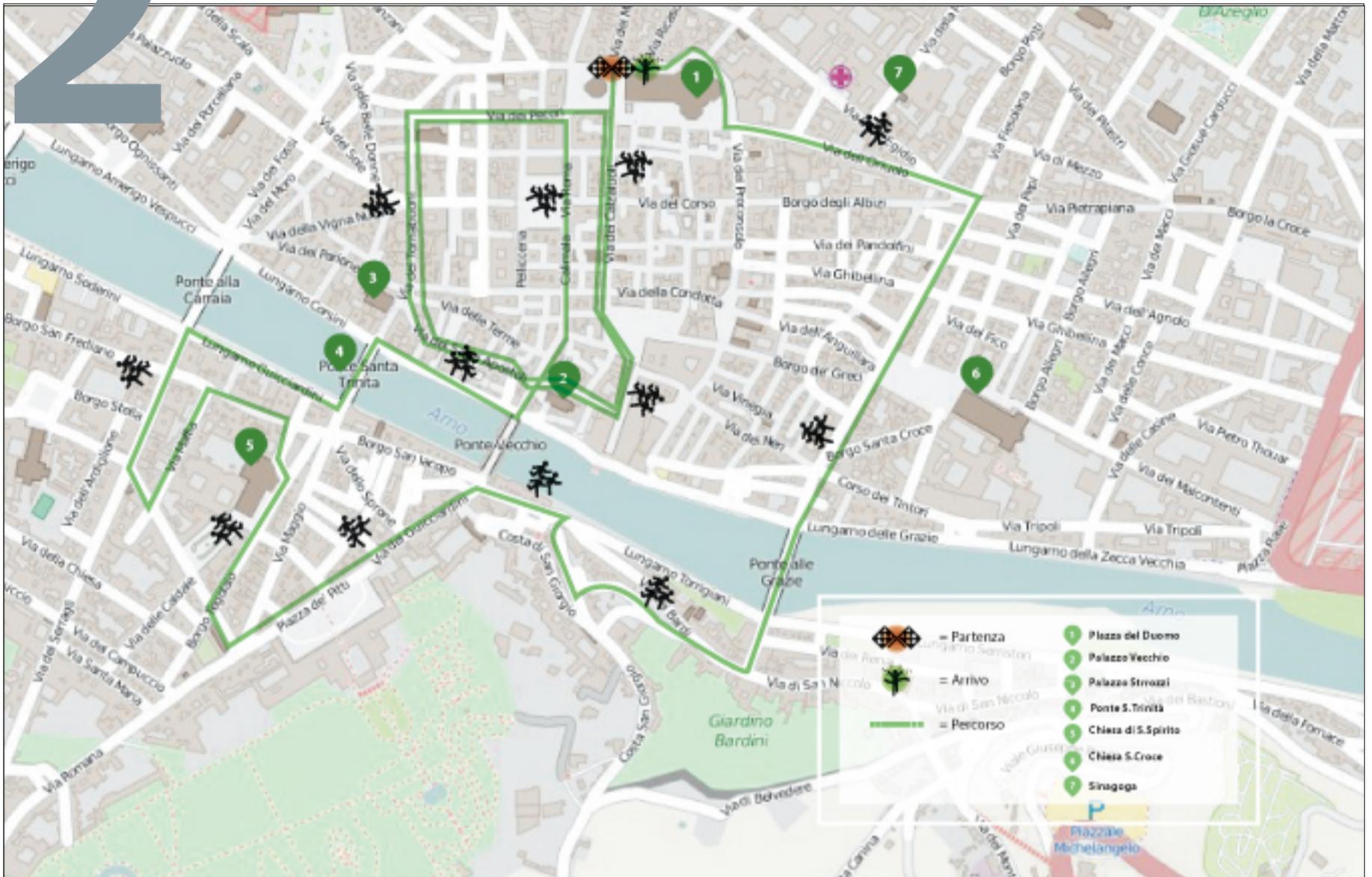
CARBURANTI E COMBUSTIBILI dal 1954



BEYFIN 

info: 199 222171
info@beyfinbbox.it
www.beyfin.it

2° PERCORSO - DI LÀ D'ARNO



TECNOBAD®

INVENTORE DEL SISTEMA
DA VASCA A DOCCIA

TECNOBAD.it
info@tecnobad.it



PRIMA



DOPO



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

ASPETTA IL NUOVO ANNO INSIEME A NOI



CAPODANNO ALL'HARD ROCK CAFE

GIOVEDÌ 31 DICEMBRE

Live Music con i Last Minute Dirty Band • Dj Set con The Mario dopo le 24.00
prenotazione tavoli obbligatoria con menu speciale
Per informazioni e prenotazioni contattateci al: **+39 055 277841**
oppure scrivetece: **florence_sales2@hardrock.com**

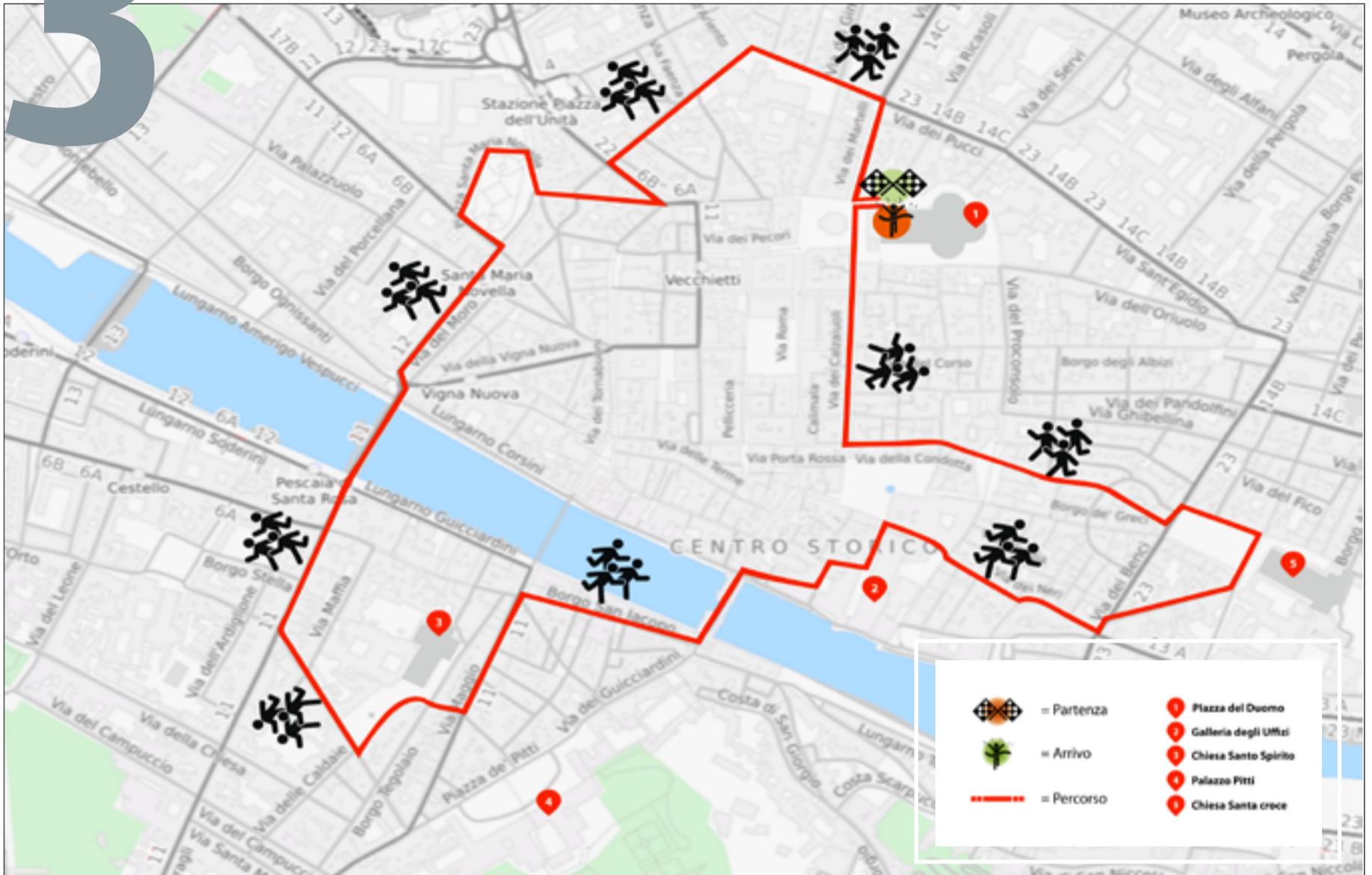


   YouTube #THISISHARDROCK

FIRENZE | VIA BRUNELLESCHI 1 | +39 055 277 841 | HARDROCK.COM

©2014 Hard Rock International (USA), Inc. All rights reserved.

3° PERCORSO - CIRCUITO DI NATALE



RISCOPRI IL PIACERE DI SENTIRE !

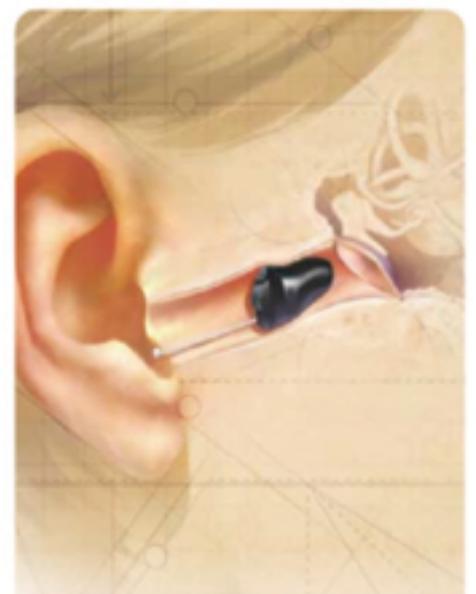
AUDIOMEDICAL

controllo gratuito dell'udito
protesi acustiche delle
migliori marche
assistenza e riparazioni

**Prova Gratuita
per 30 giorni**

**Forniture Gratuite
agli aventi diritto**

vi invita a provare
il più piccolo
apparecchio acustico
mai prodotto



FIRENZE

Via del Proconsolo, 18 rosso

TEL 055.21.42.45

Anche a Borgo San Lorenzo - Barberino del Mugello - Pontassieve - Scarperia

Offerta valida per Fiesta Plus 1.2 60CV per immatricolazioni fino al 31/12/2015 a fronte di rottamazione o permuta di una vettura immatricolata entro il 31/12/2015 e posseduta da almeno 6 mesi. Solo per vetture in stock presso i Ford Partner aderenti all'iniziativa. Prezzo raccomandato dalla Ford Italia S.p.A. IPT e contributo per lo smaltimento pneumatici esclusi. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Le immagini sono a titolo illustrativo e contengono accessori a pagamento. Esempio di finanziamento per Ford Fiesta 5 porte 1.2 60 CV a € 9.750. Anticipo zero (grazie al contributo del Ford Partner), 36 quote da € 178,89, escluse spese incasso Rd € 3, più quota finale denominata VFG pari a € 5.040. Importo totale del credito di € 10.526,65 comprensivo dei servizi facoltativi GuidaProtetta, Assicurazione vita, invalidità e disoccupazione. Totale da rimborsare € 11.588,04. Spese gestione pratica € 300. Imposta di bollo in misura di legge all'interno della prima quota mensile. TAN 3,59%, TAEG 6,02%. Salvo approvazione FCE Bank plc. Condizioni e termini dell'offerta e delle coperture assicurative nella brochure informativa presso il Ford Partner o sul sito www.fordcredit.it. I € 5.500 di Ecoincentivi sono riferiti alla Fiesta Titanium GPL. Ford Fiesta: consumi da 3,2 a 7,1 litri/100 km (ciclo misto); emissioni CO2 da 82 a 138 g/km.

‘ECOINCENTIVI FORD,’

È ORA DI PASSARE A UN MOTORE EURO 6



FORD FIESTA 5 PORTE

€ 9.750

Climatizzatore e Sound System

FINO A € 5.500 DI ECOINCENTIVI
E IN PIÙ CON IDEA FORD ANTICIPO ZERO, TAN 3,95% TAEG 6,02%



AUTOLOJA FIRENZE
www.autosas.it

FIRENZE NORD - viale Guidoni n. 93/s - tel. 055 431514
FIRENZE SUD - viale Giannotti n. 59/69 - tel. 055 6533016 (P interno)
SCANDICCI - via Pantin n. 1 - tel. 055 7350125



ford.it

La corsa sotto l'albero

Abbigliamento tecnico e accessori all'avanguardia, ecco la lista dei regali per lasciare a bocca aperta anche il runner più esigente



L'amico sempre in movimento, quello che riprende ogni fase della gara e dell'allenamento non potrà resistere all' action cam più performante al mondo: la videocamera/fotocamera "indossabile" Go-pro Hero 4 che resiste all'acqua e agli urti.

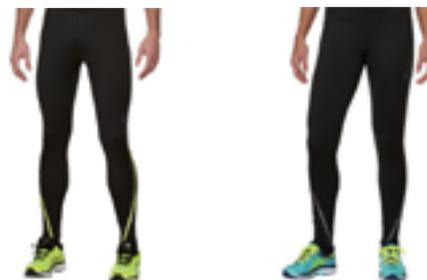


Per il runner più esigente il regalo perfetto è il nuovo Garmin Forerunner 220. Display a colori ad alta risoluzione, rileva la distanza, il passo e la frequenza cardiaca, identifica i record personali, carica i dati su Garmin Connect senza doverlo collegare al PC e si sincronizza allo smartphone per sfruttarne la connessione dati e avviare il LiveTrack o condividere le attività su Facebook e Twitter.

Per correre il mercoledì sera senza paura del freddo, cappello, fascia, guanti e scalda collo rigorosamente griffati Firenze Corre.



PANTALONI



In tessuto spazzolato regolano la temperatura per mantenere fuori il freddo. Di giorno sono dei pantaloni caldi e comodi e, di notte, si illuminano per la massima riflettività grazie al nastro riflettente tono su tono. Sia per lei che per lui, sono i nuovi pantaloni Asics.

GIACCHE



Le giacche Lite-Show Asics hanno il colletto rivestito in pile, zip integrale e inserti sui polsini che riparano dal vento. Nelle ore notturne la profilatura riflettente e la stampa sulla zip, rendono visibile chi le indossa.

SCARPE



I runner sanno quanto è importante la scarpa e saranno sicuramente felici di trovare sotto l'albero le scarpe ammortizzanti Asics. La Gel Pulse 7 rinnova l'estetica e mantiene l'ammortizzazione affidata al sistema in Gel Rearfoot e Forefoot che attenua gli urti nelle fasi di appoggio e stacco.



Per le donne che si fanno notare, invece, la scarpa Gel Nimbus 17 Lite Show con riflettività a 360 gradi che prende vita di notte e rimbalza sul terreno grazie all'intersuola elastica FluidRide.



CASONE UGOLINO

since 1823

PORTO DI TERRA

BULGHERI E COSTA TOSCANA WINE & FOOD FARM



TUSCANY TRADITIONS TEMPORARY events

"EVENTO DI FINE ANNO"

Castagneto Autentica

dalle 21 alle 24

Cena con musica dal vivo - Menù tradizionale a metri 0 o a scelta menù vegano - Ristorante "Mercato del Borgo"

Castagneto Romantica

dalle 24 alle 00:30

Emozioni romantiche - Parco del Casone

Castagneto Euforica

dalle 00:30 in poi

Inizio anno con professional DJ - Area Eventi

CASONE UGOLINO - VIA DEL CASONE UGOLINO 24-32 CASTAGNETO CARDUCCI - TEL-0565 775110

SOLO SU PRENOTAZIONE TEL-0039 344 2607013 - EMAIL info@casoneugolino.com

Programma completo della serata su www.casoneugolino.com



BUONE FESTE

DA

TRONY

NON CI SONO PARAGONI.

FIRENZE Via de Sanctis 34/36 - Tel 055 678767

FIRENZE Via Pistoiese 140/b - Tel 055 301245

EMPOLI P.zza Gramsci 6 - Tel 0571 711655

LE SIECI Via Aretina 27 (Pontassieve) - Tel 055 8323106

SCANDICCI Largo P.L. da Palestrina 13 - Tel 055 751314

FORNACETTE P.za Kolbe (parcheggio PAM) Tel. 0587 398095

CECINA Via Caravaggio 1, Loc. Vallescaia. Tel 0586 635030

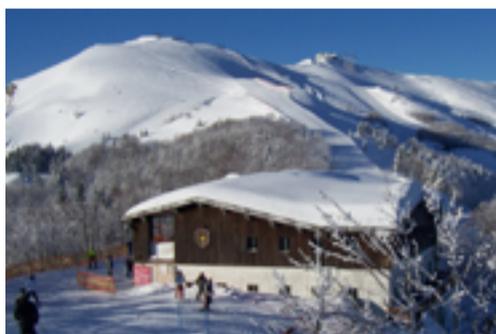
PIETRASANTA Via Aurelia Nord, km 367,200 - Tel 0584 71832

A DICEMBRE SEMPRE APERTI

IL REGALO CHE NON T'ASPETTI

REGALATI LA RIVOLUZIONE

Sembrava pura utopia, eppure è già realtà. La stampa in 3D sta cambiando il mondo della produzione anche su piccola scala. Tanto che c'è già chi parla di terza rivoluzione industriale. E a Firenze, in via Sant'Angelo 25, è sbarcato il primo Sharebot 3D Store in Italia. L'esperienza della più importante azienda made in Italy nel settore vi permetterà di scoprire le nuovissime possibilità che si stanno aprendo per aziende e consumatori. È possibile ricevere assistenza e consulenza per progetti e, i più curiosi, possono anche prendere dimestichezza con le attrezzature. Per i più esperti, invece, c'è anche la versione in kit di montaggio dedicata a hobbisti, maker e chiunque intenda costruirsi da sé la propria stampante 3D, divertendosi nel farlo e realizzando una macchina dalle caratteristiche professionali.



REGALATI UN VIAGGIO

Per qualche giorno di svago durante le feste, invece, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Senza andare troppo lontano, per chi non rinuncia a fare attività fisica anche durante le festività, c'è l'Abetone. Piste innevate e impianti di risalita all'avanguardia e la garanzia di poter sciare a qualche chilometro da casa immersi nella natura e con tutti i comfort e la garanzia di un percorso enogastronomico con i fiocchi. Per chi volesse staccare totalmente la spina, invece, le mete sono le solite note: Caraibi, Sud e Centro America o, per evitare voli intercontinentali, Andalusia o Isole Canarie. Perché il richiamo di un Natale o di un capodanno passato a brindare sulla spiaggia ha un fascino senza tempo.

REGALATI IL RELAX

Per chi avesse bisogno di ricaricare le batterie e prendersi cura di mente e corpo, la soluzione è dietro l'angolo. Proprio così, perché la Toscana è una terra ricca e arcinota per le tante strutture termali. Massaggi rigeneranti, saune, piscine, trattamenti di bellezza e cura della pelle per smaltire tutte le tossine accumulate sul lavoro e ritagliarsi delle feste rilassanti. E ce n'è per tutti i gusti: dalle colline del Chianti a San Gimignano, dalla Versilia all'Isola d'Elba, passando per Chianciano o Montecatini. Oppure, per chi ha pochi giorni a disposizione, è possibile anche restare nelle strutture in città. L'importante è rilassarsi e liberare la mente, il viaggio è nello spirito. Anima sana in corpore sano.



Sei pensionato o pensionata?

Se hai compiuto 64 anni o li compirai nel 2015 potresti avere diritto alla quattordicesima mensilità

Hai una pensione da contributi da lavoro?

Vieni nelle nostre sedi, potrai controllare ed informarti.

CGIL
SPI
FIRENZE



SPI - CGIL Provincia di Firenze - Borgo dei Greci, 3 50122 Firenze

email: spi@firenze.tosc.cgil.it web: <http://firenze.spi.cgil.it/>

Filippo, 57 anni
L'Aquila.
Iscritto dal 1993

Gabriele, 52 anni
Torino.
Iscritto dal 1998

Maurizio, 39 anni
Napoli.
Iscritto dal 2012

Eustachio, 53 anni
Matera.
Iscritto dal 1998

Laura, 58 anni
Trieste.
Iscritta dal 1993

Domenico, 40 anni
Padova.
Iscritto dal 2011

Noi siamo iscritti all'Anaa Assomed.
Vieni anche tu!

Alessandra, 39 anni
Roma.
Iscritta dal 2009

Michela, 40 anni
Cagliari.
Iscritta dal 2012

Giuseppe, 60 anni
Bari.
Iscritto dal 1987

Anita, 59 anni
Reggio Emilia.
Iscritta dal 1984

Campagna
iscrizioni
2016

**Se ti iscrivi per la prima volta dal 1° novembre 2015
al 31 gennaio 2016 potrai avere vantaggi esclusivi**

Gratis fino al 30 giugno 2016
la polizza rivalsa colpa grave,
con massimale 5 milioni
in costanza di iscrizione

Gratis la Polizza tutela legale
con estensione massimale a
50.000 euro gratuita per il
primo anno

Gratis la partecipazione a
Corsi di formazione
accreditati ECM organizzati
da Anaa Assomed

Pronto soccorso
medico legale

Consulenza previdenziale
personalizzata

Consulenza problematiche
contrattuali

Consulenza assicurativa

Revisione busta paga

Tutela sindacale

ANAAO ASSOCIAZIONE  **ASSOMED** MEDICI DIRIGENTI

Dal 1959 in prima linea
per i tuoi diritti.

Nel cuore di Firenze

Piazza della Signoria, sin dal XIV Secolo, è il centro della vita politica e sociale della città. Tutt'oggi ospita Palazzo Vecchio, sede del Comune e la Galleria degli Uffizi

FIRENZE - Sede della vita civile e cuore pulsante della vita cittadina fin dal XIV secolo, Piazza Signoria è una delle piazze più importanti della nostra città. La grande ed asimmetrica superficie, ebbe origine con l'abbattimento di case e torri di antiche famiglie ghibelline nel luglio del 1258. Diventata in seguito piazza, fu il centro della vita civile, politica e ricreativa dei fiorentini. Questo luogo ha ospitato grandi personalità e visto realizzarsi importanti eventi storici e grandi trionfi, come il ritorno dei Medici nel 1530, il Falò delle Vanità promosso dal frate domenicano Girolamo Savonarola nel 1497 (che fece bruciare nella piazza migliaia di oggetti da lui ritenuti "peccaminosi") e la sua morte (arso vivo) come ci ricorda una targa in marmo posizionata di fronte alla fontana del Nettuno. Tuttavia era anche luogo di divertimento

e vi si svolgevano feste o importanti avvenimenti come ad esempio il calcio storico, oggi in Santacrose. Simbolo principale della piazza è Palazzo Vecchio, detto anticamente dei Priori o della Signoria, dal nome dei magistrati che governavano la città e che vi risiedevano per tutto il tempo del loro mandato. L'edificio maestoso e austero è costruito secondo il disegno d'Arnolfo di Cambio. I lavori iniziarono il 24 febbraio 1298 e si protrassero fino al 1314. Oggi, Palazzo Vecchio ospita la sede del Comune di Firenze. Di lato si trova il Piazzale degli Uffizi, al quale fa corona il porticato con l'omonima notissima Galleria, si staglia poi sulla destra la Loggia della Signoria o dei Priori che prospetta sulla piazza con tre archi a tutto sesto, poggiati su possenti pilastri. Quest'ultima costruita per ordine della Signoria su disegno d'Andrea di Cione

detto Orcagna, iniziata nel 1376 sotto la direzione di Benci di Cione e Francesco Talenti, si prospettava come museo all'aperto. La loggia è conosciuta con i nomi di Loggia dell'Orcagna o dei Lanzi dal corpo di guardia formato da soldati lanzichenecchi, al tempo del granduca Cosimo I de' Medici, che vi sostavano in permanenza. Ai lati dalla scalinata cen-

trale due leoni in marmo: quello di destra, è un'opera originale greca, mentre l'altro fu eseguito nel 1600 da Flaminio Vacca. All'interno della loggia, a sinistra, il Perseo che mostra la testa recisa della gorgone Medusa, bronzo dell'orafo e scultore Benvenuto Cellini nel 1553. Il bizzarro artista, riprodusse in modo singolare il proprio barbuto autoritratto nella parte

posteriore dell'elmo del leggendario figlio di Zeus, sulla cui cinghia a tracolla, inoltre, firmò l'opera. Dalla parte opposta si può ammirare il Ratto delle Sabine, capolavoro del Giambologna (1583), il quale scolpì le tre armoniose figure vibranti di vita, in un sol blocco di marmo; sul piedistallo un bassorilievo in bronzo raffigura lo stesso episodio. Sempre del

solito artista il gruppo di Ercole in lotta col centauro Nesso (1599). Menelao che sorregge il corpo di Patroclo, è una copia dell'originale greco del IV secolo a.C. regalo del Papa Pio IV a Cosimo I; Pirro che rapisce Polissena è invece una scultura ottocentesca di Pio Fedè. Allineate lungo la parete di fondo, sono sei statue femminili romane.

Matteo Bianchini

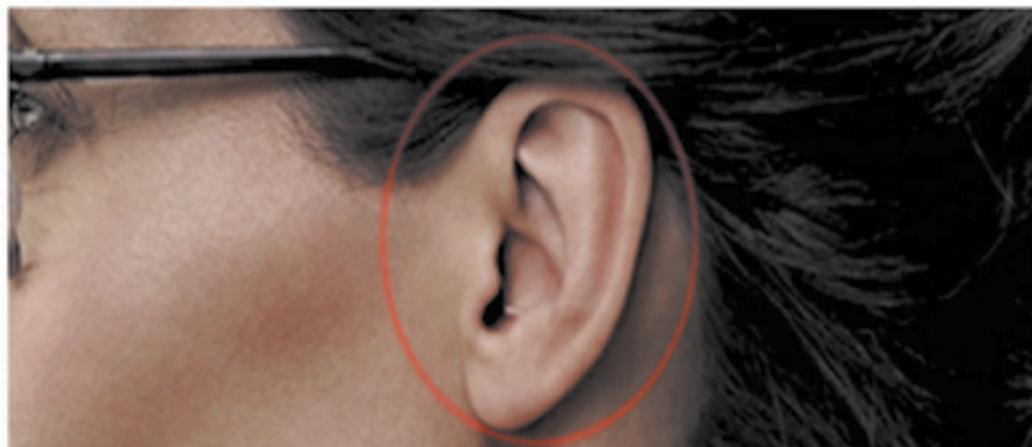


NOVITÀ ASSOLUTA DA ReSound LEX

rediscover hearing

Il nuovissimo apparecchio acustico invisibile, il più piccolo dei piccoli sul mercato. Applicabile all'istante senza rilievo di impronta e del tutto invisibile all'interno dell'orecchio.

APPLICABILE ALL'ISTANTE GIÀ DALLA PRIMA SEDUTA



Continua presso Acustica Fiorentina, in **ESCLUSIVA PER LA TOSCANA**, la prova gratuita di ReSound Lex, l'apparecchio acustico invisibile che si applica in un attimo, ideato per farvi rimanere in contatto con la vita e con gli affetti.

ReSound Lex risulta **INVISIBILE** alla vista e permette di ottenere **OTTIMI RISULTATI** anche nelle perdite di udito più severe.

TI ASPETTIAMO PER UNA PROVA GRATUITA

**ACUSTICA
FIORENTINA**

Soluzioni per sentire bene

Dal 1970 all'avanguardia nel settore

FIRENZE

Via Lamarmora 15-17R
Tel. 055 588003

EMPOLI

Via del G. Papa, 124
Tel. 0571 78670

Numero Verde
800393822

Siamo presenti anche a: BORGO SAN LORENZO / CAMPI BISENZIO / MONTECATINI TERME/PIEVE A NIEVOLE / POGGIO A CAIANO / SESTO FIORENTINO

**CONTROLLO OTOSCOPICO VISIBILE SU MAXI SCHERMO
ED ESAME AUDIOMETRICO COMPLETAMENTE GRATUITI**



È Natale
ogni volta
che un bambino
sta meglio

**Fai una donazione alla Fondazione
dell'Ospedale Pediatrico Meyer**

Lavoriamo tutto l'anno per curare e guarire i bambini.

A Natale abbiamo bisogno del tuo aiuto.

Scopri come su www.fondazionemeyer.it

Fondazione dell'Ospedale Pediatrico Anna Meyer Onlus

Viale Pieraccini, 24 50139 Firenze | Tel. 055 5662316 | fondazione@meyer.it



I runner del mercoledì

L'appuntamento con gli allenamenti di Firenze Corre ha ormai conquistato tutti, in città si è innescato un effetto domino che sta continuando a far crescere il gruppo di podisti. **Marco e Daniel**, due amici del **Klab Marignolle**, ci raccontano la loro esperienza

FIRENZE - Un effetto domino inarrestabile. Oramai il mercoledì sta diventando sempre più il giorno di Firenze Corre. E gran parte del merito è del passaparola che sta dando vita a una sorta di "contagio" virtuoso in città. Nonostante le temperature inizino a calare bruscamente i runner si moltiplicano di settimana in settimana. A Firenze è sempre più running mania. E di competitivo c'è davvero poco o nulla. Proprio così, il vero motore dell'iniziativa è la voglia di stare insieme, divertirsi e, perché no, migliorare a poco a poco le proprie prestazioni, senza però strafare.

La testimonianza

Le ragioni del successo di questa iniziativa si spiegano proprio con l'esperienza vissuta dai podisti stessi, più o meno preparati e pronti al sacrificio. Perché agli appuntamenti del mercoledì risponde presente anche chi ha pochissima dimestichezza con il mondo della corsa. Ma anche chi ha iniziato già da tempo il suo percorso agonistico. È il caso anche di Marco e Daniel, due amici che hanno iniziato a ottobre «spinti soprattutto dalla voglia di allenarci in gruppo e incuriositi dal racconto di altri nostri amici già iscritti». E il segreto sta proprio nel risvolto collettivo dell'appuntamento: «L'esperienza è stata assolutamente positiva. Il riscaldamento a tempo di musica, l'emozione della corsa in

strada, il fascino delle luci di Firenze, un'organizzazione ottima, ma soprattutto tanta gente vogliosa di allenarsi in compagnia senza eccessi, senza intenti competitivi».

Il valore aggiunto

Ecco la formula vincente, una condivisione collettiva e sociale di una passione. «Tuttora ci alleniamo entrambi nel Running Team di Klab Marignolle - spiegano Marco e Daniel - per noi correre vuol dire star bene fisicamente e mentalmente e, ora che possiamo farlo in gruppo per le strade della nostra città in tutta sicurezza, possiamo condividere la nostra passione per la corsa con tanta altra gente. È un'idea semplice ma allo stesso tempo geniale perché ti permette di praticare uno sport individuale vivendo un'esperienza di socialità stupenda».

Appuntamento fisso

Tanto che «l'allenamento del mercoledì di Firenze Corre è diventata una piacevole abitudine e, dei nostri tre allenamenti settimanali, è quello che aspettiamo con più voglia ed emozione». Ma forse la più grande forza di Firenze Corre è quella di unire runner più o meno competitivi, agli atleti che fanno agonistica si affiancano anche i corridori del mercoledì (e non della domenica). E lo spiega anche Daniel: «Ho iniziato a correre da ragazzino nei campi scolastici, poi con

gli anni il running è diventato proprio una passione. Marco invece ha iniziato qualche anno fa, frequentando la palestra si è appassionato alla corsa entrando nel gruppo di corsa non agonistica di Klab».

Flavio Di Stefano



Marco e Daniel, appassionati al mondo del Running.

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, sportivi e bambini.
Alimenti integrali biologici per celiaci e vegani
Formula Caisse - Miele di Manuka - Fiori di bach

Ti aspettiamo per scoprire profumi e fantasia per un Natale 2015 in tutta allegria

SCANDICCI (FI) - Via Alfieri, 12 - Tel./Fax 055 2579907
SCANDICCI (FI) - P.le della Resistenza, 6/B - Tel. 055 250184
FIRENZE - Via Costetti, 1 - Tel. e Fax 055 7323786

www.lemieerbe.it lemieberbe@gmail.com



FELICITÀ È

PARTECIPAZIONE

2016

ISCRIVITI
ALL'ARCI



WWW.ARCITOSCANA.IT

Correre fa bene a tutti

Lo stress della vita moderna, il cibo spazzatura e la sedentarietà portano a disagi psico-fisici importanti. Gli ultimi studi rivelano che l'attività fisica può aiutarci a migliorare la qualità della vita molto più di quanto non si pensasse

FIRENZE - Circa sei milioni di persone in Italia sono obese, quasi 20 milioni sono in sovrappeso e i fumatori sono più di 12 milioni. Sedentarietà, cattiva

alimentazione e chili di troppo sono i più comuni fattori di rischio ai quali siamo soggetti ogni giorno, ma è statisticamente provato che con la giusta at-

tività fisica possiamo migliorare la qualità della nostra vita. Il benessere fisico aiuta anche quello mentale ed è per questo che limare quelle che vengono definite "cattive abitudini alimentari e sociali" dovrebbe essere un imperativo nelle nostre vite.

I benefici dell'attività fisica

I mezzi di locomozione, il cibo dei fast-food, lo smog e i ritmi esasperati della vita del nostro secolo, sono un chiaro segno del progresso ma portano a disagi psico-fisici non trascurabili. È ormai provato che una costante attività fisica, fatta nella maniera giusta, combatte radicalmente questi trend negativi. I primi benefici saranno ovviamente a livello cardiovascolare, migliorare le funzionalità cardiache

aiuta il nostro cuore a pompare più sangue a ogni contrazione, mentre a livello muscoloscheletrico avremo più forza, più flessibilità, rischieremo meno cadute e rallenteremo l'insorgere dell'osteoporosi. Passando al metabolismo, aumentando la massa muscolare incrementeremo il dispendio energetico nelle nostre giornate. Combinando quindi tutto ciò a una corretta alimentazione, andremo a diminuire le riserve adipose nel corpo, prevenendo anche patologie importanti, come il diabete mellito. Ultimo, ma non meno importante, a beneficiare di uno stile di vita più sano sarà il nostro livello emotivo: fare attività fisica ci renderà più ottimisti, più energici, ridurrà i livelli di stress e potenzierà il riposo notturno.

La costanza è fondamentale

Per ottenere benefici dall'attività fisica, è necessaria la presenza di un programma da seguire con regolarità. È normale perdere entusiasmo dopo i primi tempi in ogni esperienza della nostra vita, ecco perché bisogna affidarsi a professionisti del settore, il cui obiettivo primario sarà quello di aiutarci ad avere la giusta costanza. Chiara Albano, responsabile del progetto KTS di Klab, ha così commentato sull'argomento: «Sono poche le persone che riescono da sole a mantenere alte le proprie motivazioni e l'entusiasmo necessario per percorrere il proprio 'progetto star-bene' e non è raro imbattersi in soggetti che praticano attività fisica in maniera discontinua, disordinata o in ec-

cesso». Il progetto KTS nasce proprio per aiutare tutti a fare attività fisica nella maniera corretta senza perdere di vista l'obiettivo.

Non diffidate dello yoga

Un interessantissimo studio della Oregon Health & Science University è l'ennesima riprova di quanto scritto sino ad ora. Un team di specialisti della Rutgers School of Health Related Professions ha sottoposto quindici pazienti a sei mesi di Yoga, e i loro miglioramenti psico-fisici sono stati netti e riscontrabili. Autostima e fiducia in noi stessi aiutano ad avere un atteggiamento positivo nei confronti della vita. L'attività fisica può essere un'arma in più a nostra disposizione per trovare il benessere.

Luciano Luca Grassi

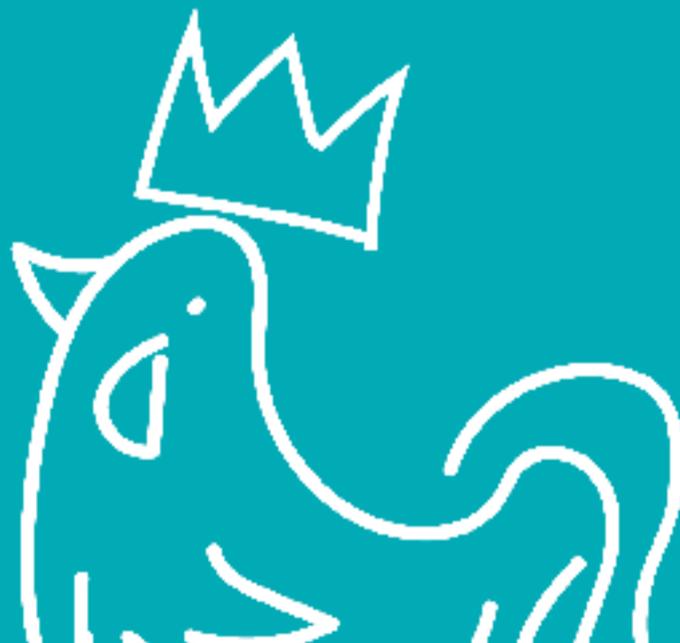


REAL FOOD

MOLTO PIU' DI UN BAR, MOLTO PIU' DI

ROYAL MOOD

UN PUB, MOLTO PIU' DI UN RISTORANTE



A DICEMBRE ALLA STAZIONE SANTA MARIA NOVELLA DI FIRENZE

f #REALEFIRENZE WWW.REALEFIRENZE.IT

al chiuso o all'aperto l'importante è farlo bene...!

Nuovo Abbonamento: "Social Health Fitness"

ti chiederai di che si tratta...!? È un abbonamento pensato per chi vuole allenarsi all'aperto e in compagnia, sia con l'aiuto di un istruttore che da soli.

Con il presente coupon potrai provare gratuitamente 1 settimana

Abbonamento con istruttore: sono previsti fino a 5 allenamenti a settimana della durata di 60 mi. circa (GRUPPI MIN. 4 MAX 9) - si può scegliere la mattina presto, la pausa pranzo o la sera. Sono inoltre compresi ingressi open in palestra durante il weekend. Durante ogni allenamento all'aperto l'iscritto sarà monitorato attraverso tecnologia GPS (Ksport-pettorine sensorizzate) e Polar Team 2. Ogni mese, al rinnovo del programma di allenamento, sarà effettuato un esame bia (Akern) e analisi della corsa con tecnologia Microgate.

Promo 3 mesi a € 79,00 (escluso iscrizione/tesseramento/Iva).

"Speciale abbonamento per team sportivi"

Abbonamento senza istruttore: Durante ogni allenamento all'aperto l'iscritto sarà monitorato attraverso tecnologia GPS (Ksport-pettorine sensorizzate) e Polar Team 2. Ogni mese, al rinnovo del programma di allenamento, sarà effettuato un esame bia (Akern) e analisi della corsa con tecnologia Microgate. Sono inoltre compresi ingressi open in palestra durante il weekend.

Promo 3 mesi a € 59,00 (escluso iscrizione/tesseramento/Iva).

Convenzionato



Università degli Studi di Firenze
Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica
Corso di laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute



Dodici mesi in forma

Un'alimentazione equilibrata, un programma d'allenamento graduale e l'equipaggiamento corretto: ecco qualche consiglio utile per iniziare a correre e prendersi cura del proprio corpo

FIRENZE - Correre serve a migliorare il nostro stato psicofisico, ad aggiungere anni alla vita e, fattore troppo spesso dimenticato, "vita agli anni". Chi corre è mentalmente più sveglio, scattante, oltre ad essere più efficiente sul piano fisico. La corsa deve diventare un "modus vivendi", una pratica

che consente di allargare gli orizzonti del concetto di star bene, che ci porta a gestire in modo ottimale il rapporto con l'alimentazione, i ritmi della giornata lavorativa, lo stress. Correre abitua ad avere più rispetto di se stessi. In una visione più ampia del semplice uscire la domenica a fare un po'

di chilometri con gli amici. Volete provare a vivere la corsa diversamente, in un modo che vi consentirà di mantenere un buono stato di forma per 12 mesi rimanendo in salute? Bene, ecco come poterlo fare. Non importa se siete runners che praticano la corsa senza alcun interesse

agonistico (corridore romantico), oppure un corridore che ama partecipare a gare, spaziando dalle brevi fino alla maratona (corridore agonista). Basterà seguire i nostri consigli. Su questo numero ci riferiremo ai 'Corridori romantici', sul prossimo parleremo dei 'corridori agonisti'.

CORRIDORI ROMANTICI Corrono da 1 a 7 volte alla settimana e, in genere, fanno un solo tipo di allenamento: la corsa lenta. Si allenano all'aperto o sul tapis roulant in palestra o tra le mura di casa. Praticano spesso anche altri sport e mirano a ottenere un buon aspetto fisico oltre a un certo benessere.

COSA FARE



Correre con gradualità. Anche se ti senti forte perché pratici altri sport, accresci il numero dei chilometri con molta calma. Se sei proprio all'inizio aumenta la durata delle tue uscite di 1-2 minuti alla volta. Se corri già da un po' di tempo, allunga le tue uscite di 1km ogni 15 giorni, così da dare il tempo all'organismo di creare i necessari adattamenti.



Allenarsi con continuità. Cerca di correre almeno tre volte alla settimana in modo da non perdere gli adattamenti, soprattutto muscolari, che hai ottenuto con l'allenamento.



Cambiare ritmo. Termina gli allenamenti con una leggera progressione, anche di solo 1 o 2 minuti. Oppure a piacere, 1 o 2 volte la settimana mentre corri prova

ad inserire delle variazioni di ritmo di 1 o 2 minuti a una velocità più sostenuta. Indicativamente puoi fare 4-6 variazioni da 1 minuto in un'uscita di 30 minuti; oppure, 5-10 variazioni da 1 minuto o 3-5 variazioni da due minuti, in una corsa di 1 ora. Il recupero tra le variazioni dovrà essere di corsa lenta: 1-2 minuti tra le variazioni di un minuto; 3-4 minuti tra le variazioni di due minuti. sentirai le gambe più scattanti.



Puntare in alto, ma anche in basso. Se ti è possibile cerca di correre 1 o 2 volte alla settimana su un terreno ondulato, con salite e discese. Se abiti in pianura, allora ti propongo due opzioni: a) corri qualche rampa di scale, sia in salita, sia in discesa b) una volta alla settimana cerca di correre sul tapis roulant giocando sulle pendenze del 1% e del 4-5%. Per esempio, corri 10

minuti all'1%, quindi fai 5 volte 4 minuti con pendenza al 5%, recuperando tra uno e l'altro 6 minuti su una pendenza dell'1%, servirà ad una maggiore resistenza fisica



Aggiungere tono. La pratica regolare di alcuni esercizi di tonificazione ti consentirà di prevenire eventuali problemi a carico di muscoli e tendini. Una o due volte alla settimana esegui una

serie di esercizi di tonificazione generale in palestra, meglio se sotto forma di circuit training. Attento ai pesi, che devono essere leggeri, tali da poter eseguire piuttosto agevolmente almeno 20 ripetizioni per ogni esercizio. Se non hai la possibilità di andare in palestra, usa pure gli attrezzi da home fitness, come ad esempio l'elastico, oppure fai un po' di esercizi a carico naturale.

segue a pag. 23



CEAF

CENTRO ASSISTENZA FUNERARIA

055 6580040
(diurno e notturno)

Firenze - Via G. Caponsacchi 5/r (zona Gavinana) - Via A. F. Doni 41/r (zona viale Redi)
<http://www.ceaf.it/> - ceaf@ceaf.it

SERVIZI FUNEBRI • CREMAZIONI
NECROLOGI • FIORI

Riso Bandito

Rassegna di cene con spettacolo

tutti i giovedì ore 19,30

€ 24,50

3 dicembre

NIENTE PANICO

di e con Luca Avagliano

10 dicembre

BANDITI ALLO SBARAGLIO

17 dicembre

FUORIGIOCO DI RIENTRO

di e con Andrea Mitri

31 dicembre

Spettacolo di IMPROVISTI di Capodanno

(Programma soggetto a cambiamenti)

**Cena buffet ore 19,30.
Cerca di essere puntuale...**

Novità! tutti i sabato sera di dicembre, in un grande gazebo ben riscaldato, cena a buffet con animazione per i piccoli (dai 6 anni in su).

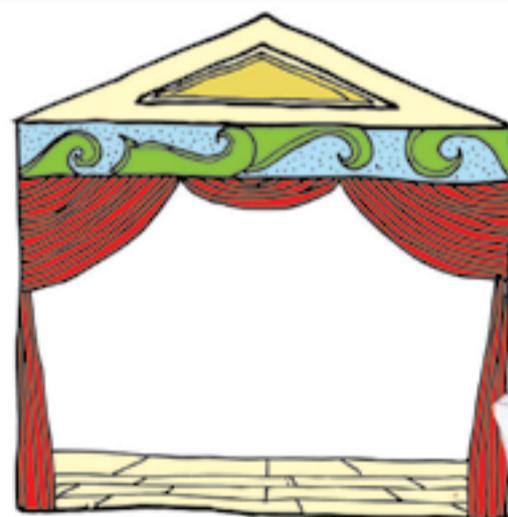
Mamma e papà possono rimanere, ovviamente... oppure cenare nella sala interna.

Domenica pomeriggio animazione bambini dalle 15 alle 17...

Fosso Bandito

**alle 21,30 tutti zitti
che inizia lo spettacolo!
Prenotazione obbligatoria
allo 055365500**

**RADIO
TOSCANA**
Firenze FM 104.7



Area Fosso Bandito - Angolo V.le F.lli Rosselli - Via Fosso Macinante - Firenze
tel. 055 365500 www.fossobandito.com seguici su 

segue da pag. 21

 **Praticare anche altri sport.** Alternare più discipline sportive (nuoto, ciclismo, ecc.) è un ottimo modo per rendere efficiente l'apparato cardiovascolare e sviluppare la resistenza prevenendo al contempo gli infortuni dovuti all'impatto del piede con il terreno durante la corsa e per sviluppare mu-

scoli come quello del cingolo scapolo-omero che garantiscono una miglior postura e azione di corsa.

 **Fare attenzione alle scarpe.** Sono l'attrezzo più importante per un runner. Quindi vai in un negozio specializzato e verifica che le scarpe che indossi siano adatte alle tue caratteristiche di

appoggio, al tuo peso, al numero di chilometri settimanali che percorri.

 **Mangiare in modo corretto.** Mangiare in modo equilibrato è fondamentale per chi pratica un'attività fisica.

 **Andare sul tecnico.** In commercio si trovano con faci-

lità capi realizzati in materiali studiati apposta per il running. Non importa essere dei professionisti per poterseli permettere. Con questi materiali ti sentirai più a tuo agio, il sudore non ristagnerà sulla tua pelle e ti proteggeranno dal freddo.

 **Stilare un minimo di programmazione.**

Nei tuoi allenamenti non andare a casaccio. Cerca di correre tre volte alla settimana, magari due volte per 60 minuti e una volta per 20-30. Alterna il tapis roulant alla corsa all'aperto. Se proprio non riesci ad allenarti tre volte, cerca di correre almeno due e, magari, il terzo allenamento dedicalo ad attività alternativa.

COSA NON FARE

 **Crederti superman.** Non proporre al tuo fisico imprese che non è in grado di affrontare.

 **Prendertela troppo comoda.** Se esci a correre una volta alla settimana o ogni quindici giorni non ti allenerai, ma ti affaticherai soltanto.

 **Girare solo lento.** Se fai solo della corsa lenta, dai all'organismo sempre gli stessi stimoli. Il risultato è che a un certo punto ti annoierai e la tua azione di corsa perderà di efficacia.

 **Andare solo in salita.** Se corri sempre in salita - sia su strada, sia sul tapis roulant - ti ritroverai in breve con le gambe gonfie e poco reattive. L'ideale è alternare uscite su tracciati collinari e uscite su tracciati piatti.

 **Pensare solo ai km.** Per correre non si deve solo correre. Un po' di potenziamento giova alla corsa, alla salute e al tuo aspetto fisico.

 **Aver paura di spaziare.** Non pensare che non

riuscirai mai a imparare a nuotare piuttosto che ad andare su gli sci di fondo. Anche se non sei più giovanissimo, lanciati in qualcosa di nuovo.

 **Torturare i tuoi piedi.** Non correre con le vecchie scarpe di quando facevi educazione fisica a scuola, nemmeno con quelle che usi per giocare a calcetto. Farsi male per un paio di scarpe sbagliate è molto più semplice di quello che pensi.

 **Straviziare.** Andare a correre, fare attività fisica, fare i "fighetti" e poi lasciarsi andare in abbuffate o mangiare

senza un minimo di criterio, magari bevendo alcool, significa prendere in giro se stessi.

 **Pensare di vivere al Polo Nord.** Non uscire a correre troppo coperto. Sotto sforzo il fisico produce calore. In estate rischi il surriscaldamento. In inverno, prima il surriscaldamento e poi, una volta che sei madido di sudore, brividi e glaciazione. Non commettere anche l'errore di correre con la tuta impermeabile (soprattutto in estate) con l'intento di dimagrire. In questo modo non brucerai più grasso, ma rischierai

la disidratazione. Vestiti il giusto e, soprattutto, evitate il cotone, materiale ormai superato.

 **Aver fretta di recuperare.** L'organismo perde efficienza muscolare in misura direttamente proporzionale al passare degli anni e al tempo di inattività fisica. Se per qualche motivo, di lavoro o salute, ti trovi a non poter correre per una o due settimane, quando ricomincia non riprendere il tuo programma dal punto in cui l'avevi interrotto, ma fai una corsetta facile di 30 minuti e concediti un altro paio di giorni leggeri prima di ripartire. Starai alla larga dagli infortuni.



CORRI CON NOI

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



Via F.G. Angelico 6
Tel. 055 6236163



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



CT HYBRID BLACK STYLE.

GIUDICATELA PURE DALLE APPARENZE.



CERCHI IN LEGA BLACK DA 17" | ESCLUSIVE RIFINITURE | SMART KEY
INTERNI CON INSERTI IN ECOPELLE | CAMBIO AUTOMATICO

**PAY PER
DRIVE**

200 EURO AL MESE TAEG 6,13%

**4 ANNI DI MANUTENZIONE
4 ANNI DI GARANZIA**

E PUOI RESTITUIRLA QUANDO VUOI.

LEXUS FIRENZE SUD

in via Ambrosoli 68, telefono 055 6503299, biauto.it

BIAUTO

LEXUS
CREATING AMAZING.

Esempio di finanziamento su CT Hybrid Black Style € 26.500,00. Prezzo promozionale chiavi in mano (esclusa IPT e Contributo Pneumatici Fuori Uso, PFU, ex DM n. 82/2011 € 2,31+ IVA) con il contributo della Casa e dei Concessionari Lexus. Anticipo € 10.400,00. 47 rate da € 200,00. Valore Futuro Garantito dai Concessionari aderenti all'iniziativa pari alla Rata finale di € 11.395,00 (da pagare solo se si intende tenere la vettura alla scadenza del contratto). Durata del finanziamento 48 mesi. Pacchetto di Manutenzione e 4 tagliandi ed Estensione di Garanzia per 1 anno inclusi nelle rate per l'intera durata del finanziamento (se opzionali). Importo totale dei servizi € 1434,96. Copertura Furto e Incendio, Garanzie accessorie RESTART e Kasco, Protezione Persona, disponibili su richiesta. Spese istruttoria € 350,00. Spese di incasso e gestione pratica € 3,50 per ogni rata. Imposte di bollo € 16,00. Importo totale finanziato € 17.884,96. Totale da rimborsare € 20.975,50. TAN (fisso) 4,90%. TAEG 6,13%. Salvo approvazione Lexus Financial Services. Fogli informativi, SECCI e Programma "PAY PER DRIVE" disponibili in Concessionaria. Offerta valida fino al 31/12/2015. Tutta la gamma CT beneficia di uno sconto di € 200,00 a fronte di rilascio della liberatoria sui Titoli di Efficienza Energetica (TEE). Immagine vettura indicativa.

VALORI MASSIMI: CONSUMO COMBINATO 4,1 l/100 km, EMISSIONI CO₂ 94 g/km.