

EVENTI

Anno 16 n° 04 - aut. trib. di Tivoli n°24/2009 del 26/07/2009 - Iscr. Roc. n° 18528 - Periodico Gratuito - Territorio. Aniene - Tiburtino e zone limitrofe

Aperto dal giovedì alla Domenica
Pranzo e cena

FATTORIA PATRIZI

* EAST 2014 *

AGRITURISMO - PIZZERIA

C.da Fontana Fresca, 13 - 00030 Bellegra (Rm)
tel. 333.1260169
Patrizio 333.7077365 - Rodolfo 338.5412956
www.fattoriapatrizi.it

Persone che incontrano
Persone



medihospes

www.medihospes.it | info@medihospes.it



CONAD

GRUPPO A.P.L.

RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA

Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)

www.ondalibera.it



Via Santa Maria,
38/40
Palestrina (Rm)
Tel. 069535787
Fax 069537203

Le Follie del Look
di Maria e Martina
solone esperte d'immagine selezionate

DOVE
IL LOOK
DIVENTA
ARTE

Via Valle Rotelle, 23 - 00030 Genazzano (Rm)
Tel. 0694355171



ALMA S.R.L.

EDILIZIA - NOLEGGI

MARIO ALESSI
338.1561985

OPERE EDILI PUBBLICHE PRIVATE MANUTENZIONI

NOLEGGIO PIATTAFORME AEREE - FURGONI ATTREZZATURE EDILI SEGNALETICA STRADALE

Via Arcinazzo Romano, 2 - 00021 Affile (Rm)
Tel./Fax: 0774.551073



Sommario

- pagina*
02 Rocca Santo Stefano
- pagina*
04 Sacro Ritiro Bellegra
- pagina*
06 Saracinesco
- pagina*
08 Colleferro
- pagina*
11 X Comunità Montana
- pagina*
13 Fiuggi
- pagina*
15 Parco Monti Lucretili
- pagina*
23 Uncem Lazio
- pagina*
25 Eccellenze Locali

"Chiunque abbia realizzato qualcosa nella vita non sapeva come ci sarebbe riuscito. Sapeva solo che l'avrebbe fatto!"



www.agenziaeventi.org

LA NOTIZIA... IN BREVE

del Direttore Responsabile Emanuele Proietti

Camminare riduce il mal di schiena

Fonte: DIPIU'

Impegnarsi in una camminata per trenta minuti cinque volte alla settimana può aiutare a ridurre il mal di schiena. Lo rivela uno studio condotto dalla Università Macquarie di Sydney, in Australia, e pubblicata dalla rivista di ricerca medica *The Lancet*. Gli esperti hanno studiato la salute di settecento adulti con problemi



di mal di schiena: a metà di essi hanno chiesto di partecipare a un programma di esercizio fisico che prevedeva di camminare, di buon passo, per mezz'ora al giorno per cinque volte alla settimana. Hanno così scoperto che, i pazienti che partecipavano al programma, stavano meglio già dopo tre passeggiate: inoltre, vedevano dimezzare il rischio di essere colpiti di nuovo dal doloroso problema.

PALESTRA

BodyMind

GENAZZANO (RM) 00030
Via DONATO BRAMANTE 11 A
Tel: 069579192 Cell: 3392882765

fb/bodymind2011

GOCCE DI RUGIADA



Alessandro Cappella

Son gocce di rugiada
Sopra i prati
Già ricchi d'erbe
E fiori profumati
Leggero li accarezza
Un fil di vento
Ad asciugare le gocce
E ricordarmi
Un certo sentimento