

MENSILE MARZO 2025

EVENTI

Anno 16 n° 03 - 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

FM 99.00 - 97.10
FREE RADIO
FREE MUSIC



Le Folie del Look

di Maria e Martina
salone esperto d'immagine selezionato

★
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 Eventi - Cronaca Locale
Subiaco
- pagina*
04 Sacro Ritiro Bellegra
- pagina*
06 Mandela
- 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

Correre allunga davvero la vita

La corsa allunga davvero la durata della propria vita: basta dedicare a questo genere di esercizio fisico almeno due ore a settimana, per vivere in media sei anni in più rispetto a chi non pratica nessun tipo di sport. Lo rivela uno studio autorevole condotto dagli scienziati della Università di Copenhagen. Gli esperti danesi hanno studiato per un periodo di trentacinque anni le abitudini di vita e la salute di duemila persone. In questo modo, hanno potuto scoprire che, quanti dedicavano un po' di tempo alla corsa durante la loro



settimana, per un totale di almeno due ore settimanali, ne ricavano uno straordinario beneficio per la loro salute. Chi pratica la corsa, infatti, vede ridursi, in media, del quarantaquattro per cento il rischio di essere colpito da malattie potenzialmente serie come l'infarto.



Alessandro
Cappella

CHE BELLO!
Che bello!
E' risvegliarsi
La mattina
Pensando a Te...
Son pillole di gioia!

PALESTRA BodyMind

GENAZZANO (RM) 00030
Via DONATO BRAMANTE 11 A
Tel: 069579192 Cell: 3392882765
f bodymind2011