

brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabavišnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana

Modna jesen v Dvorani A

Vse za dom v trgovini Casa K

BTC
CITY





Življenje je polno zmag.



Samsung
Xcover 271

Splošna akcija in
Paketi A,B,C

49 €*



Nokia
C2-01

Splošna akcija in
Paketi A,B,C

29 €*

Delite jih z novim mobitelom.

Delite svoje majhne in velike zmage! Izkoristite Mobitelovo akcijo in praznujte svoje trenutke z novim mobitelom. Vsak dan. Izberite svoj zmagovalni **Paket A, B ali C** in stopite na najvišjo stopničko.

* Akcijska ponudba velja do odprodaje zalog ob sklenitvi/podajšanju naročniškega razmerja za storitve Mobitel s paketi A, B ali C za 24 mesecev, za vse, ki nimate veljavnega aneksa št. 14/2005 oz. UMTS št. 14/2005 Povezani ali samostojnih aneksov GSM št. 16/2009 (24 mesecev) oz. GSM št. 16/2009 Povezani (24 mesecev) ali UMTS št. 17/2010 ali UMTS št. 18/2011, in izpolnjujete ostale pogoje.
Slike so simbolične. Cene vsebujejo DDV. Telekom Slovenije, d. d. si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Za več informacij o storitvah Mobitel in za ostale pogoje nakupa mobitelov po ugodnih cenah obiščite Telekomov center, www.mobitel.si ali pokličite Center za pomoč uporabnikom na 041 700 700 ali 080 8000.

WWW.MOBITEL.SI



VSEBINA

uvodnik >

AKTUALNO

5

STIL

12

INTERVJU

15

TREND

20

GURME

22



Vse, kar imajo veliki

Morda si domišljam, a zdi se mi, da je to jesen pot do moje pisarne skozi ulice »mojega mesta« nekoliko drugačna, kot je bila vse do začetka letošnjega septembra. Pa ne zato, ker bi mi dodelili novo in večjo pisarno, še manj, ker bi se po novem v službo vozila po bližnjicah ali kot za stavo s kolesom prehitevala voznike osebnih avtomobilov, temveč preprosto zaradi tega, ker zdaj občutim, da BTC City diha z večjimi pljuči, da v njem veje nov veter, da utripa hitreje in da ga zdaj resnično lahko imenujem – mesto. Čeprav se je definicija mest skozi zgodovino, različne kulture pa tudi geografsko lego (še posebej, ko gre za tako majhno deželo, kot je naša) nenehno spreminjala, mora mesto, da bi bilo res mesto, izpolnjevati nekatere zahteve. Nenavadno je, da mnoge od njih – tudi zaradi nedavno odprte arhitekturno reprezentativne Kristalne palače – izpolnjuje tudi naš BTC City. V njem namreč najdem vse, kar premorejo veliki, celo največji: trgovske centre in poslovna središča, kongresno dvorano, gledališče in kinodvorane, umetniško zbirko, predstavništva in zastopstva tujih podjetij, zdravstvene ambulante in storitve, wellness in športne centre, odprta igrišča in parke, ob tem pa še manjše sejemске prireditve in po vzoru ene najbogatejših svetovnih prestolnic Dubaja tudi **Festival nakupov in zabave, ki bo to jesen potekal 15. in 16. oktobra.**

ln če smo z najvišjo zgradbo in državi postali »mesto«, je prav, da tudi tokratno številko Vodnika zastavimo mestno; za vas smo se odpravili na potep po ulicah in trgih BTC Cityja, prečesali na novo odprte trgovinice, pobrskali po že znanih trgovinah in v še po barvi dišeči **Nakupovalni galeriji Kristalne palače** vstopili tudi v najbolj ekskluzivne prodajalne priznanih blagovnih znamk, kjer smo – ob lahkem mediteranskem kosilu – naš potep zaključili. In kaj smo izbrali za vas? V Dvorani A jesensko obarvano kolekcijo modnih oblačil zanjo – predstavljamo vam jo v rubriki Stil; dekorativne izdelke, s katerimi lahko vdahnemo nekaj svežine v prav vsak dom, smo našli v trgovini Casa K, ki jo predstavljamo v rubriki Trend; v Nakupovalni galeriji Kristalne palače se ni bilo moč upreti trgovini priznane italijanske znamke srajc Invidiuomo, še manj dekorativnim izdelkom za dom znamke DoHome iz trgovine Home Sweet Home – izdelke obeh trgovin predstavljamo v rubriki Stil Kristalne palače. In ker so v urbanomodni Nakupovalni galeriji Kristalne palače svoje mesto našle tudi trgovine s priznanimi blagovnimi znamkami na področju moške mode, smo nekaj oblačil in modnih dodatkov izbrali tokrat za moške, potep po našem mestu pa zaključili z obiskom mediteranske restavracije DiVino, ki deluje v sklopu Nakupovalne galerije; kako pripraviti dve od njihovih specialitet, se lahko poučite v rubriki Gurm.

Upam, da smo vam na potepu odkrili trgovino ali dve, ki je (ju) do danes niste poznali; upam, da ste na našem potepu našli idejo, kako opremiti dom in kako modno vstopiti v letošnjo jesen; prav tako upam (in vas v tem trenutku tudi že vabim), da se nam na potepu po BTC Cityju pridružite tudi v eni od prihodnjih številk Vodnika.

BTC City / delovni čas
informacije: 01/585 22 22
www.btc-city.com

Trgovsko središče
ponedeljek-sobota: 9.00-20.00

Tržnica BTC
ponedeljek-petek: 8.00-19.00
sobota: 7.00-18.00

Vodno mesto Atlantis
vse dni v letu: 9.00-23.00

Športni center Millenium
ponedeljek-petek: 7.00-23.00
sobota, nedelja in prazniki: 8.00-23.00

BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviškega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana
ODGOVORNA UREDNICA: Maja Oven **IZVRŠNI UREDNIK:** Matic Žehelj **OBLIKOVANJE IN TEHNIČNO UREJANJE:** Nult d. o. o.,
Mateja Jenič **UREDNIK FOTOGRAFIJE:** Aljoša Rebolj **STALNI SODELAVCI:** Miha Trefalt, Urša Sofranič, Sara Bogomolec **LEKTORICA:** Ivana Vrbajnsčak **OGLASNO TRŽENJE:** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana, info@btc.si **IZDAJATELJ** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana **TISK:** Delo, d. d., Tiskarsko središče **NAKLADA:** 200.000 izvodov **DISTRIBUCIJA:** Delo, d. d., Žurnal Media, d. o. o.
V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.

INVESTICIJSKA ZAVAROVANJA ZA VSE GENERACIJE: FLEKS, FLEKS ZA MLADE, FLEKS ZA ODRASLE

**FLEKS.
ODGOVOR ZA VSE.**

KER ŽIVLJENJE POTREBUJE VARNOST

triglav

ZAVAROVALNICA TRIGLAV, d.d.

MODRA ŠTEVILKA
080 555 555

AKTUALNO

novosti



Yves Rocher

Vrhunska kozmetična linija
zanjo in zanj

Trgovini kozmetike Yves Rocher v Nakupovalni galeriji Kristalne palače se je sedaj pridružila še trgovina v Dvorani A. Kozmetika Yves Rocher je edina kozmetična blagovna znamka, ki upravlja celotno verigo proizvodnje kozmetičnih izdelkov in prodaje brez posrednika. Ponudba obsega široko paleto naravnih izdelkov za nego obraza in telesa, ličil in dišav, na voljo so tudi številni losjoni, balzami, pilingi in olja za nego telesa. Za poživitev med kopanjem ali tuširanjem lahko uporabljate različne nežne šampone, kopeli in mila, s šamponi Yves Rocher pa bodo vaši lasje mehki in gladki kot še nikoli. Moški lahko izbirajo med kakovostnimi toaletnimi vodicami, penami za britje, geli za tuširanje in antiperspiranti, za posebne priložnosti pa so na voljo simpatična darila, ki bodo zagotovo razveselila vsakogar. Obiščite trgovino kozmetike Yves Rocher v Dvorani A in Nakupovalni galeriji Kristalne palače ter izbirajte med 100 Rocherovimi najbolje prodajanimi izdelki po ugodnih cenah.

Dvorana A/pritličje
T: 051 223 980
yesrocher.si@gmail.com
www.yves-rocher.com



Po nakupih tudi ob nedeljah

Od septembra dalje je nakupovanje še lažje. Trgovine Emporium, Massimo Dutti, Zara, Pull and Bear, Bershka in Stradivarius so namreč odprte tudi ob nedeljah, in sicer od 10. do 15. ure. Vabljeni!



Sanus

Izdelki wellness in izdelki iz naravnega kamna

V razstavnem salonu Sanus obiskovalcem ponujajo linijo izdelkov wellness (infrardeče, finske, parne in kombinirane savne, masažne bazene in kadi, masažne kabine za prhanje, masažne panele za prhanje ...) ter izdelkov iz naravnega kamna. Savne priznane blagovne znamke Infraworld odlikujejo moderna oblika, kakovostni materiali, vrhunska obdelava, številni dodatki ter bogata izbira različnih modelov in velikosti (tudi po meri). Novost letošnjega programa so kombinirane kabine Triosol, ki omogočajo kombinacijo uporabe blagodejnih površinskih infrardečih grelcev in terapijskega grelca Vitallight, ki globinsko pregreva želeni del telesa, ter parne kopeli Sole Therme, ki so obogatene z drobnimi delci soli. Na voljo so tudi masažni bazeni in kadi ameriškega proizvajalca Cal Spas in evropskega Wellis. Letošnja novost pri ponudbi masažnih bazenov je inteligentni sistem avtomatske dezinfekcije vode I.S.I.S., ki poskrbi, da je vzdrževanje vode v masažnem bazenu preprosto in brez kemikalij. Izdelki iz naravnega kamna so namenjeni tako notranji kot zunanji uporabi. Skladno z željami izdelajo kamnite stenske obloge in mozaike iz naravnega kamna ter kopalniške in kuhinjske pulte, mize, vrtno svetilke ... iz mozaikov iz naravnega kamna. Odprite kamnu vrata v vaš dom!

Spodnja etaža Emporium, T: 041 677 107, info@wellis-spas.si, www.wellis-spas.si



North

Bogata izbira domačih zdravil

Domača lekarna North se ponaša z največjo izbiro domačih zdravil v Sloveniji. V BTC Cityju Ljubljana lekarna deluje že od leta 1994, v zakladnici zdravja pa boste našli 160 vrst čajev in zeliščnih mešanic, sirupe, tinkture, kapljice, naravno stiskano olja, mazila, naravna mila, med, naravno kozmetiko, glino in veliko drugih naravnih izdelkov. Svoje znanje in izkušnje razvijajo že 25 let, odslej pa vam je na voljo tudi celovita ponudba naravnih izdelkov in storitev za zdravo življenje - z njihovo pomočjo boste izboljšali tako fizično kot psihično počutje. Lekarna je odprta od ponedeljka do petka od 8. do 18. ure, ob sobotah pa od 8. do 15. ure. Ob sobotah imajo upokojenci 10-odstotni popust.

Tržnica BTC City
T: 01/568 58 60
www.north.si



MF711

Olačila za prosti čas in
modni dodatki

V pritličju Dvorane A je zaživela modna trgovina MF711, ki ponuja pestro izbiro moških in ženskih oblačil, namenjenih predvsem mladim in mladim po srcu. V trgovini boste našli modna, športna, športno-elegantna oblačila in oblačila za prosti čas s poudarkom na džinsu, poleg tega pa so na voljo tudi modni dodatki, kot so pasovi, rute, denarnice ... Oblačila so izdelana iz kakovostnih materialov, cene so privlačne. Zvesti kupci lahko po ugodnejših cenah kupujejo skozi vse leto. Vabljeni v trgovino MF711!

Dvorana A/pritličje
T: 01/585 18 66

NOVA KOLEKCIJA OTROŠKE OBUTVE VRHUNSKIH BLAGOVNIH ZNAMK V BABY CENTRU



pediped®
Fantovski čevlji Aspen
(vel. 22-31), Art. 234237-234246



Usnjeni fantovski čevlji Bartolomeo
(vel. 18-24), Art. 233776-233782



Dekliški športni copati Piko
(vel. 19,5-27), Art. 231911-231917



Usnjeni dekleški čevlji Jaby
(vel. 20-27), Art. 233918-233925



Fantovski čevlji Sport 4 mini
(vel. 21-30), Art. 233310-233319



Usnjene dekleške balerinke Ellie
(vel. 19-23), Art. 234077-234081

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 28 81
www.babycenter.si

NA VOLJO V IZBRANIH TRGOVINAH

BABYCENTER

OTROŠKA OBUTEV ZA NOVE DOGODIVŠČINE



MASS
obuje tudi vas

www.mass.si

MASS d.o.o., Šmartinska 152/VI, Ljubljana

AKTUALNO

dogodki

Dan za zdravo prehrano

1. oktober, Tržnica BTC City

V soboto, 1. oktobra, bodo med 9. in 14. uro Tržnico BTC City zavzeli predstavniki ekoloških kmetij in trgovin. Ta dan bo namreč namenjen zdravi prehrani ter predstavitvi ekoloških prodajaln in kmetij iz vse Slovenije. Obiskovalci si bodo lahko ogledali in degustirali ekološko pridelane izdelke, in sicer mesne izdelke, olive, citrusne ter izdelke integrirane ali drugače pridelane hrane, kot so med, moka, kruh, zelenjava, suhomesnati izdelki ... Ob tej priložnosti bo Gobarstvo društvo Ribnica pripravilo veliko razstavo gob. Za zabavo bo poskrbela Akademsko folklorna skupina Sela pri Šumberku.



Rekorden Ritem mladosti 2011

Ritem mladosti 2011, ki ga ob zaključku poletja mladim podarjata agencija Collegium Mondial Travel in Radio Antena, je v BTC City Ljubljana ponovno privabil rekordno število obiskovalcev. Ob peti izvedbi je zabava prvič potekala v dveh arenah, ob debelem ducatu domačih glasbenikov in skupin pa je nastopilo tudi največje število tujih gostov doslej: francoski didžej Da Fresh, njegov grški kolega Christian Cambas, otoški tandem the Shapeshifters, največ simpatij občinstva pa je bil deležen Tony T. aka R.I.O. Dogodek, ki se je začel že v popoldanskih urah, je pred Kolosej in prvič tudi pred Vodno mesto Atlantis privabil prek 30.000 obiskovalcev.



Prihaja jesenski Festival nakupov in zabave

15. in 16. oktober, BTC City

V soboto in nedeljo, 15. in 16. oktobra, bo v BTC Cityju Ljubljana potekal že 16. Festival nakupov in zabave. Festival, ki ga vsakokrat obišče več obiskovalcev, bo tudi tokrat ponudil vrhunske glasbene in zabavne dogodke, družabni program za vso družino in seveda **popuste**, ki jih bodo pripravili trgovci. Ne spreglejte oktobrskega BTC Vodnika z vsemi objavljenimi popusti trgovin na območju BTC Cityja Ljubljana, ki bo izšel v petek, 14. oktobra. Aktivnosti na 16. Festivalu nakupov in zabave bodo potekale na štirih lokacijah, in sicer na Trgu mladih (ploščad Trga mladih in igrišče za odbojko na mivki), v Nakupovalni galeriji Krisatane palače, na trgu med Dvorano A in Tržnico BTC (osrednje prizorišče) ter v spodnji etaži Dvorane Emporium. Za vrhunec sobotnega dogajanja pa bo z večernim koncertom poskrbel legendarni slovenski pevec **Magnifico**. Zabavno bo, zato si rezervirajte čas in se nam pridružite!



festival nakupov in zabave
BTC City Ljubljana, 15. in 16. oktober



Kulinarična srečanja v salonu Kerin Povirk

29. september, ob 17. uri

Za moderne dinamične ljudi, večše kuharske mojstre in vse tiste, ki imajo radi vrhunsko oblikovanje ter dobro in zdravo prehrano, v salonu Kerin Povirk v BTC Cityju Ljubljana pripravljajo kulinarična srečanja. Okusne ideje bodo 29. septembra od 17. ure naprej pripravljali z revolucionarnimi kuhinjskimi pripomočki španskega proizvajalca Lekue. Vljudno vabljeni na pokušanje dobrot!

RAZPORED AKTIVNOSTI

	16h - 17h	17h - 18h	18h - 19h	19h - 20h
ponedeljek	tuj jezik-angl. 3-6 let	tuj jezik-angl. 7-10 let	vodena športna vadba 3-10 let	
torek	ples 3-6 let	ples 7-10 let	vodena športna vadba 3-10 let	
sreda	mini tenis 3-6 let	mini tenis 7-10 let	vodena športna vadba 3-10 let	
četrtek	ples 3-6 let	ples 7-10 let	vodena športna vadba 3-10 let	karate 7-12 let
petek	tuj jezik-nem., ita. 3-6 let	tuj jezik-nem., ita. 7-10 let		

Vse aktivnosti so sponzorirane. Vaš prispevek je samo 2,5 €/uro.

Poleg zgornjih aktivnosti poteka vsak dan vodeno varstvo za otroke od 3. do 12. leta. Pri prijavi treh otrok za enega otroka poskrbimo brezplačno. Prav tako z veseljem pripravimo nepozabno rojstnodnevno zabavo za vašega otroka. Našo ponudbo si lahko ogledate na www.otroski-center.si.

V otroškem centru Beti in Cej nudimo edinstven sistem gibalne in športne vzgoje po sistemu ElemeNta™.

Sistem ElemeNta™ je edinstven, saj je zasnovan na dolgoletnih raziskavah in omogoča otrokom, da se skozi igro spoznava s 30 različnimi športi, pri čemer njihova starost ni ovira, ampak prednost. Športna oprema je namreč izdelana iz posebnih materialov, barve so otrokom prijazne, oblike in velikosti pa so prilagojene in omogočajo izvajanje športov, ki otrokom sicer niso dostopni (npr. namizni tenis, golf ipd). Didaktična oprema in metodični postopki omogočajo visoko kakovosten proces motoričnega učenja in tako šport približa otroku. Program vodijo profesionalni športni vadjitelji.



Več kot varstvo!

Delovni čas: pon. - pet. 15h do 20h
sobote 10h do 20h

Spodnja etaža Emporium, BTC City Ljubljana
tel.: 040 16 36 77 ; 040 454 454
info@otroski-center.si

www.otroski-center.si

Priporočamo, da si predhodno zagotovite prostor.

SLO-MAK, Cesta 24. junia 23, Ljubljana



zabava se je vrnila v mesto

Sobota, 8. 10. ob 21:00

ZABLUJENA
GENERACIJA



Sobota, 15. 10. ob 21:00

FHM
BACK TO SCHOOL
PARTY



ANIMACIJA,
VROČA DEKLETA,
COCKTAILI IN
PRESENEČENJA

Sobota, 22. 10. ob 21:00

POP
DESIGN



v ARENI Play & Party / BTC

www.arena.si

ARENA
PLAY & PARTY

Otvoritev Kristalne palače

Kristalna palača, ki je z 89 metri najvišja stavba v Sloveniji, je od 1. septembra tudi uradno odprta. Otvoritev Kristalne palače, ki je zasnovana kot preplet pestre in raznolike programske ponudbe, je pospremil bogat kulturno-umetniški program, slavnostni govorci

pa je bil predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk. Ob tej priložnosti sta predsednik uprave BTC Jože Mermal in akademski kipar Mik Simčič na ploščadi pred Kristalno palačo odkrila skulpturo Evropa na biku. V zabavnem delu otvoritve so nastopili Kerry Ellis, zvezda muzikalov iz londonskega West Enda, eden najlepših glasov na svetu – mezzosopranistka Manca Izmajlova, baletna solista Bolšoj

teatra Marion Allash in Vladislav Lantratov, vodilni slovenski pianist svetovnega slovesa Bojan Gorišek, Gal Gjurin ter revijski simfonični orkester pod vodstvom dirigenta in solista Benjamina Izmajlova. Otvoritev, ki se je udeležilo veliko poslovnih partnerjev in prijateljev družbe BTC pa tudi obiskovalcev BTC Cityja Ljubljana, je zaključil veličasten ognjemet.

Ali je nova Kristalna palača znanilec boljših časov v naši državi?



Jože Mermal: Stopili smo na novo raven, odprli nova obzorja in sledili svoji poti, to je naše pozitivno in optimistično sporočilo ter naš prispevek k razvoju Slovenije.

Igor Lukšič: To je že izkaz zelo dobrih časov v tej državi, ki nikoli niso bili zelo slabi, čeprav imajo ljudje občutek, da se dogajajo velike krivice, da je vse slabo.



Miro Cerar: Upam, je pa to en velik dosežek. BTC z upravo in predsednikom gospodom Mermalom zasluži vso pohvalo za ta edinstven podvig.

Zoran Jankovič: Da, to je dokaz, za tistega, ki je pogumen, sposoben in je izkoristil čas krize za gradnjo ter naj bo to napoved, da je tudi kriza končana.

Milan Kučan: Je znanilec tega kar zmoremo. Upam, da bomo zmogli še več.



Maja Oven: Seveda je. Lahko rečem, da je to nek svetilnik prihodnosti.

NOVA KOLEKCIJA
OTROŠKE
OBUTVE
VRHUNSKIH
BLAGOVNIH ZNAMK
V BABY CENTRU



pediped®
Next best thing to bare feet
Dekliški čevlji Dakota
(vel. 22-31). Art. 234107-234116



PRIMIGI®
Usnjeni fantovski čevlji Bartolomeo
(vel. 18-24). Art. 233776-233782



superfit.
Fantovski čevlji Sport 4 mini
(vel. 21-30). Art. 233310-233319



Dekliški športni copati
Sensory Motion Chukka
(vel. 19,5-27). Art. 231946-231952



pediped®
Next best thing to bare feet
Usnjeni fantovski čevlji Jimmy
(vel. 22-29). Art. 234201-234216



Usnjeni fantovski čevlji Antonio
(vel. 20-27). Art. 233857-233880

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 28 81
www.babycenter.si

NA VOLJO V IZBRANIH TRGOVINAH

BABYCENTER

Dobre stvari so 3.

www.dobrotlog.si



To so sinonimi storitve **ECONOMY EXPRESS**, ki vam omogoča ugodno dostavo pošilk s pomočjo našega cestno transportnega omrežja po vsem svetu.

Z več kot 83.000 zaposlenimi v 2.653 logističnih centrih, ki upravljamo distribucijsko mrežo s 50 tovornimi letali in 30.239 vozili, vsako vašo pošiljko zanesljivo dostavimo kamor želite, hitro in kakovostno.

Ugodnost,
varnost in zanesljivost.



www.tnt.si



080 1501

avgust 2011

ATLANTIS

Vodno mesto

www.atlantis-vodnomesto.si

Delovni čas:

Dežela savn: vse dni v letu od 9. do 23. ure
Svet doživetij in Termalni tempelj: od ponedeljka do četrтка, od 9. do 21. ure, od petka do nedelje ter med prazniki pa od 9. do 22. ure

Jesenske novosti

V Vodnem mestu Atlantis ne mine mesec, da za vas ne bi pripravili novih vodnih aktivnosti, plavalnih programov ali tečajev, razširili ponudbe Dežele savn in wellness centra ali vas presenetili z novimi dobrotami iz naše kulinarične ponudbe. Tokrat vam predstavljamo prvi jesenski novosti – nedavno odprti Center azijskih masaž in pester program rojstnodnevni animacij v Vodnem mestu Atlantis.

Center azijskih masaž

Odličen odziv in predlogi uporabnikov tajskih masaž, s katerimi smo vas donedavna razvajali v našem salonu, so nam narekovali, da salon razširimo, v ponudbo uvrstimo več vrst vzhodnjaških masaž in ga preimenujemo v Center azijskih masaž. Raznolika ponudba opravičuje njegov naziv, saj boste v njem ob že uveljavljenih tajskih masažah (tradicionalni tajski masaži, masažah z aromatičnimi olji ali s toplimi zelišči) našli še indijsko ayurvedsko masažo, tradicionalno kitajsko masažo, azijsko masažo za nosečnice in azijske lepote tretmaje. V primerjavi s tajsko masažo, ki s stimuliranjem akupresurnih točk na telesu spodbudi delovanje celega telesa, indijska masaža z natančno določenimi gibi in njihovim potekom vodi predvsem do lajšanja bolečin, sproščanja mentalne in fizične napetosti (ayurveda) ali pa se posveča le glavi,

vratu in dekolteju (shirodhara), s čimer vas lahko za vedno odreši glavobola in migren. Tradicionalna kitajska masaža z vročimi vulkanskimi kamni, ki spada v tradicionalno kitajsko medicino, pripomore k sprostitvi, pospešuje cirkulaciji in sprošča utrujene mišice. Center azijskih masaž je odprt vsak dan od 10. do 22. ure, masažo pa si lahko rezervirate po telefonu 01/585 21 44.

Rojstnodnevne animacije

Rojstni dan. Kje naj organiziram rojstni dan otroka, se venomer znova sprašujejo starši, ki želijo svojemu nadobudnežu ponuditi čim boljšo zabavo, pa vendar ne zapraviti celega premoženja. Iskanje ni več potrebno, saj je za vas Vodno mesto Atlantis pripravilo pester program rojstnodnevni žurov za otroke do 15. leta.



ATLANTIS PLAVALNI TEČAJI

Začetni in nadaljevalni plavalni tečaji; nadstandardni, individualni in skupinski tečaji.
Plavalni tečaji **že od 7,60 EUR/obisk dalje.**

030 242 128
www.atlantis-vodnomesto.si

ATLANTIS
VODNO MESTO

Od škrtka do potapljanja

Izbirate lahko med šestimi animacijskimi programi. Atlantis žur je namenjen vsem otrokom, ki radi plavajo in se potapljajo na dah, skratka uživajo v vodi. Manjkali ne bodo skoki in zabava na vodnem trampolinu, tek po vodni preprogi, spust po velikih toboganih, vrtenje v vodnem kolesu, vodna gugalnica in zabava na valovih. Cicibanov rojstnodnevni žur je namenjen otrokom od 4. do 7. leta, kajti animacijski program je posebej prilagojen njihovi starosti. Poleg različnih iger na vodi bodo otroci obiskali vodnega škrtka v jami. Rjstnodnevno zabavo pa lahko spremenite tudi v zabavno oblikovanje ogrlice (program Ogrlica). Vsi povabljeni otroci bodo imeli vodno zabavo, poleg tega pa bodo sestavili ogrlico ali zapestnico iz različnih perlic in jo podarili slavlencu v spomin. Prav tako nepozaben bo rojstnodnevni žur Plesna zvezda, na katerem se bodo otroci naučili plesa v vodi in na koncu priredili pester program.

Če želite svojemu otroku prirediti nekoliko bolj adrenalinski rojstni dan, sta najboljša odločitev programa Skuter (za starejše od šest let) in Potapljanje (za starejše od osem let).

STIL

Dvorana A



1

STIL

Dvorana A



2



3



4

Naslovnica:

Obleka 49,90 €, ogrinjalo 27,70 €, trgovina Pletilstvo Fočič, Dvorana A, čevlji 24 €, trgovina Mini Naja, Dvorana A
Na tleh: čevlji 24 €, trgovina Mini Naja, Dvorana A
Fotelj, preproga, mizica, kozarca, vaza, cvetje iz trgovine Casa K

1

Hlače (del kostima) 68,90 €, pulover 23,60 €, trgovina Pletilstvo Fočič, Dvorana A, čevlji 24 €, trgovina Mini Naja, Dvorana A, torbica 29 €, trgovina Moda Darja, Dvorana A
Fotelj in preproga iz trgovine Casa K

2

Obleka 150 €, ogrlica 5 €, plašček 99 €, trgovina Moda Darja, Dvorana A, čevlji 24 €, trgovina Mini Naja, Dvorana A
Stol in preproga iz trgovine Casa K

3

Obleka 109 €, trgovina Moda Darja, Dvorana A, čevlji 24 €, trgovina Mini Naja, Dvorana A
Stol in preproga iz trgovine Casa K

4

Hlačni kostim 68,90 €, puli brez rokavov 27,70 €, trgovina Pletilstvo Fočič, Dvorana A, čevlji 24 €, trgovina Mini Naja, Dvorana A
Fotelj, preproga in stol iz trgovine Casa K



Maros
Pohištvo
www.maros.si

skrbno izbrano



ponsele PROIZVEDENO V NEMČIJI 

Akcija sedežnih garnitur nemških in italijanskih proizvajalcev z do 20% popusta in takojšnjo dobavo.*

Kolekcija Ventura, model L923.

Jesenska ponudba v salonih Maros



NOVA KOLEKCIJA CALLIGARIS 2012

CALLIGARIS: NAJVEČJI PROIZVAJALEC STOLOV IN MIZ

- kvaliteta in vrhunski italijanski dizajn
- največja izbira modelov, različnih materialov in barv
- tudi regali, zofe in dodatki za dom



STOL NEW YORK
- na zalogi
in dobavljiv takoj
- pravo usnje
- izjemna ergonomija

Redna cena: 207,65 EUR, **cena s popustom 166,12 EUR, PRIHRANEK: 41,53 EUR**

LJUBLJANA

BTC Dvorana 2, Šmartinska c.152
T: 01 401 20 28/29,
E: lj@maros.si
del. čas: pon-pet: 10:00-20:00
sob: 10:00-18:00

CELJE

Celeiapark, Aškerčeva 14
T: 03 491 82 70,
E: ce@maros.si
del. čas: pon-pet: 9:00-19:00
sob: 9:00-13:00

JESENICE NA DOLENJSKEM

TPC Slovenska vas
T: 07 457 40 72,
E: svas@maros.si
del. čas: pon-pet: 9:00-20:00
sob: 9:00-13:00

PRODAJNI SALONI
NOTRANJE OPREME

*Akcije v tej publikaciji veljajo v obdobju od 23.9.2011 do vključno 17.10.2011 oz. do odprodaje zalog sedežnih garnitur v akciji. Splošne informacije in podrobnejše informacije o ponudbi in o akcijah v tej publikaciji prejmete na prodajnih mestih podjetja Maros d.o.o., navedenih v tej publikaciji. V cene je vključen DDV. Popust se obračuna na prodajne cene, ki vključujejo DDV. Vse slike v katalogu so simbolične. Akcije ne vključujejo dekoracije na slikah v publikaciji. Vse blagovne znamke omenjene v tej publikaciji pripadajo njihovim lastnikom. Spremembe in napake v tisku so možne. Takojšnja dobava velja za modele iz zaloge. Popusti se ne seštevajo in se izključujejo medsebojno ter z vsemi ostalimi akcijami. Maros d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, T 01 401 20 00.

INTERVJU

Jure Košir

Kupcu ne bo žal, ko vstopi

Jure Košir, edini slovenski športnik, ki je osvojil medaljo v skupnem seštevku svetovnega pokala v alpskem smučanju, tudi po zaključeni smučarski karieri ostaja zvest športu; ne le smučanju, ki ga danes povezuje z dobro hrano, najraje v italijanskih Dolomitih, športu ostaja zvest tudi na menedžerskem področju in v športnem marketingu, nedavno pa je v Nakupovalni galeriji Kristalne palače odprl še vrata trgovini s športnimi izdelki Forma F+.

Trgovino Forma F+ ste že oktobra 2008 s poslovnim partnerjem Gregorjem Erbežnikom odprli na Šmartinski cesti v Ljubljani; čemu odločitev, da jo po treh letih preselite v nove trgovske prostore Nakupovalne galerije Kristalne palače?

Za takšno odločitev je bila odločilna lokacija. Skupaj s strokovnjaki smo bili enotnega mnenja, da je ta za našo trgovsko dejavnost dovolj atraktivna in celo bolj primerna kot prejšnja, ki ostaja odprta še naprej, vendar v različici outlet. K odločitvi, da trgovino odpremo prav v Nakupovalni galeriji Kristalne palače, so pripomogli tudi korektni odnosi z družbo BTC, njena prilagodljivost pri sklenitvi pogodbe, prepoznavnost »mesta nakupov« med potrošniki pa tudi uspehi družbe BTC v zadnjih dveh desetletjih. Zdi se mi pomembno, da smo z našo trgovino Forma F+ prisotni prav v tem okolju.

Kakšni so odzivi prvih obiskovalcev in kupcev?

Trgovina jim je všeč, zadovoljni so z našim sodobnim pristopom h kupcu, navdušeni so nad Kristalno palačo, ki jo dojemajo kot izjemno sodobno in impresivno gradnjo. Ker smo trgovino odprli sredi poletja, ko je bila večina na počitnicah, obiskovalcev ni bilo veliko. Upam, da bo z jesenjo obisk večji in da bo zaživela tudi Nakupovalna galerija, saj opažam, da ljudje vanjo vstopajo z nekakšnim strahospoštovanjem, morda prepričani, da so v njej le poslovni prostori. Sam prihajam v Kristalno palačo že dva meseca in tu se počutim nadvse prijetno!

Forma F+ se v Nakupovalni galeriji vzpenja kar skozi tri etaže; se je s prodajnimi površinami razširila tudi prodajna ponudba?

Površina ni večja, kot je bila v trgovini na Šmartinski cesti, vtis je varljiv le zaradi višine. Prodajni program ostaja enak, njegovo jedro še vedno tvorijo znamke Rossignol, Quiksilver, Roxy, Columbia, Electra Bikes in Nike. V zvezi z Nikeom velja omeniti, da v tretjem nadstropju trgovine predstavljamo košarkarski Nike kotiček, opremljen po Nike standardih, ki je edini v tej regiji.

Komu je trgovina potemtakem namenjena? Le profesionalnim športnikom ali tudi ljubiteljskim in vsem tistim, ki prisegajo na športno, casual oblačenje?



Vsem, tako ljubiteljem kot profesionalnim športnikom, pa tudi tistim, ki se s športom ne ukvarjajo, saj prodajni program zajema tudi segment pohodništva (Columbia) in športne mode. Profesionalna oprema, ki jo lahko kupite v trgovini, je namenjena predvsem smučarjem in košarkarjem, na visoki kakovostni ravni je tudi oprema za fitness. Neskromno lahko povem, da v Nike kotičku kupujejo znana imena iz sveta košarke in košarkarski klubi.

Na spletni stani vaše trgovine ste zapisali: »Poleg individualnega pristopa in osebnega svetovanja vrhunskih športnikov – Jureta Koširja, Draga Grubelnika in Renéja Mlekuža ... « Če torej vstopim v trgovino, mi bo pri nakupu res vedno svetoval eden od vas?

Drago Grubelnik je menedžer trgovine Forma F+ in kupcem od jutra do večera vedno pripravljen svetovati pri izbiri. Prepričan sem, da je naš odnos do kupca res drugačen kot v drugih športnih trgovinah – predvsem bolj strokoven, še posebej ko gre za svetovanje smučarjem.

Mi bo znal svetovati tudi pri izbiri rolerjev, ne le smučl in smučarskih čevljev?

Naši prodajalci zelo dobro poznajo vsak artikel, ki ga prodajajo, ter ga lahko predstavijo na korekten in primeren način.

Pojmu trgovina želite dati nov pomen, zato poleg prodaje športnih blagovnih znamk in blagovnih znamk zdravega življenjskega sloga (lifestyle) svojim kupcem ponujate še ...

Izhajajoč iz blagovnih znamk, ki jih lahko kupite v naši trgovini, in kupcev, za katere predvidevam, da jih veže nekakšna skupna življenjska filozofija, oblikujemo in organiziramo vrsto dogodkov, ki širijo to njihovo filozofijo. Ti dogodki – lahko jih pripravimo v trgovini ali zunaj nje – so največkrat vezani na poletne ali zimske športe in preživljanje prostega časa v naravi. Še posebej ponosni smo na dobrodelni tek Formaraton, ki smo ga letos aprila organizirali tretjič in se ga je udeležilo 550 tekačev, zbrana sredstva pa smo namenili otrokom iz socialno ogroženih družin.

Zadnji tak dogodek ste pripravili sredi avgusta, ko ste v Formi F+ v okviru projekta Košarka brez meja gostili legende Nacionalne košarkarske zveze (NBA); kaj obeta naslednji dogodek?

Spektakularen nastop novodobnih smučarjev, tekmovalcev prostega sloga s smučmi in deskami za na sneg (snowboardi), v skokih na veliko zračno blazino s 15-metrskimi skalnicami, ki jo bomo postavili na ploščadi pred Kristalno palačo v petek, 23. septembra. Nastopu na skalnici bo sledil še koncert skupine Elvis Jackson.

Del prodajnega programa je namenjen tudi mladim in najmlajšim; vas ti še prepoznajo kot smučarsko legendo? Kaj bi jim svetovali, če bi si ti želeli profesionalno ukvarjati s smučanjem?

Kot tekmovalca se me najbrž ne spominjajo več, poznajo me njihovi starši. Enim in drugim je danes glede profesionalnega smučanja nevhvaležno deliti nasvete, saj so se časi do danes močno spremenili. Življenje postaja drago in smučanje finančno zahteven vložek, v moji mladosti so bile razmere drugačne in s smučanjem smo se lahko ukvarjali za majhen denar.

Veliko športnikov po končani karieri odpre različna podjetja, trgovine, lokale ... Če se pred leti ne bi odločili za pot profesionalnega športnika, morda veste, s čim bi se ukvarjali danes?

Zagotovo bi opravljal poklic ali delo, ki bi bil(o) povezan(o) s športom, saj imam izkušnje le na tem področju, pa tudi ukvarjanje s športom mi je bilo vedno v veselje. V obdobju tekmovalne kariere sem bil tesno povezan z blagovno znamko Rossignol, z njihovo opremo sem namreč tekmoval, zato sem po zaključku kariere z njimi začel sodelovati tudi poslovno. Pridobil sem licenco za prodajo te blagovne znamke v Sloveniji in na področju nekdanje Jugoslavije, od tod pa tudi pot do Forme F+ ni bila več dolga.

Čeprav se poletje še ni poslovilo, agencije že oglašujejo ponudbe za družinske zimske počitnice; v katero smučarsko središče bi napotili slovensko družino, ki se s smučanjem ukvarja rekreativno? Odgovoril vam bom z vprašanjem: Kaj želite oziroma pričakujete od zimskih počitnic? Nabiranje kilometrov na najdaljših progah? Zabavo z dobro družbo? Odlično kulinarčno ponudbo? Najlepšo pokrajino in s soncem ožarjene hribe? Na ta vprašanja vam lahko dam veliko odgovorov, izbira je resnično bogata. Sam se najbolj navdušujem nad italijanskimi Dolomiti, ki ponujajo odlično smuko, dobro hrano in čudovito pokrajino.



Dom je poseben prostor, ki nas navdaja z občutkom topline in domačnosti, zato je treba predmete, ki jih umeščamo vanj, skrbno izbrati. Da bi vam pri tem pomagali, smo v Nakupovalni galeriji Kristalne palače za vas polskali nekaj idej, kako dom narediti še bolj prijeten.

1 Kavni avtomat 210 €, trgovina Espresso, Kristalna palača

2 Podstavki za kozarce 5,90 €, trgovina Home Sweet Home, Kristalna palača

3 Set skodelic za kavo 63,60 €, kavna žlička Illy 1,80 €, trgovina Espresso, Kristalna palača

4 Pladenj 44 €, trgovina Home Sweet Home, Kristalna palača, čajnik 43,20 €, krožnik 10,80 €, skodelica s krožnikom 26,40 €, žlička filter za čaj 6,96 €, trgovina Espresso, Kristalna palača

5 Blazine 21,50 do 23,90 €, trgovina Home Sweet Home, Kristalna palača

6 Škatle 19 do 36 €, trgovina Home Sweet Home, Kristalna palača

7 Vaza 23,90 €, trgovina Home Sweet Home, Kristalna palača



Čeprav so ženske in moški z različnih planetov, pa se v smislu za modo in želji po urejenosti prav nič ne razlikujejo. Tudi moški sledijo modnim smernicam in ker so v urbanomodni Nakupovalni galeriji Kristalne palače svoje mesto našle tudi trgovine s priznanimi blagovnimi znamkami na področju moške mode, bo prav vsak modni navdušenec našel nekaj zase.

1 Superge 79,95 €, trgovina Björn Borg, Kristalna palača

2 Šal 34,90 €, pullover 79,90 €, srajca 69,90 €, trgovina Invidiuomo, Kristalna palača

3 Srajca karo 69,90 €, srajca s črtami 75 €, trgovina Invidiuomo, Kristalna palača

4 Gel zatuširanje 7,80 €, toaletna voda 21,40 €, trgovina Yves Rocher, Kristalna palača

5 Bokсарice 24,95 do 26,95 €, spodnje hlače 22,95 €, trgovina Björn Borg, Kristalna palača

6 Bokсарice 15,72 do 18,82 €, trgovina Vita Mea, Kristalna palača

7 Revija Monitor 4,59 €, revija Yachting World 12,10 €, trafika 3 dva, Kristalna palača

8 Gel zatuširanje 10,90 €, toaletna voda 37,10 €, trgovina Yves Rocher, Kristalna palača

9 Nogavice 2 para 17,95 €, par 8,95 €, trgovina Björn Borg, Kristalna palača



NOVO nasproti Koloseja VSE ZA DOM!

casa K
Ko sosedje obmolknejo!

svetilKa

... samo čudežnih nimamo

Res je, da kakor v sloganu omenjamo **NIMAMO ČUDEŽNE SVETILKE**, imamo pa verjetno skoraj vse, kar potrebujete za osvetlitev vašega doma. "Plafonjere", reflektorje, zunanja, vgrajna, otroška, viseča, stojča, namizna in ostala svetila. Se posebej smo ponosni na partnersko sodelovanje s **Philips**-om in smo tudi daleč največji ponudnik njihovih izvrstnih svetil v Sloveniji.

teKstyle

... točno moj stil

Oddelek hišnega tekstila sestavljajo blagovne skupine: zavese, namizni in dekorativni tekstil, tekstil za spalnico in kopalniški dodatki. Prav tako na tem oddelku ponujamo vreče za sedenje in vzmetnice. Že tako pestro ponudbo bo zaokrožil poseben za nas narejen program pod blagovno znamko **TEKSTYLE** ... **TOČNO MOJ STIL**.

casa KARE

... design your life

KARE je več kot ponudnik notranje opreme: je inovativen in trendovski, je izredno prepoznaven, je naš največji dobavitelj pohištva in naš odličen partner, zato smo se odločili naš oddelek pohištva imenovati kar po njem. Poleg Kare pohištva ponujamo še sedežne garniture Štrukelj, dnevne sobe, vrtno garniture, postelje in program casaKIDS. Moto tega oddelka je **DESIGN YOUR LIFE**.

tepihKnez

... samo letečih nimamo

Naš oddelek preprog ima v Sloveniji že 14-letno tradicijo. Izhajamo iz trgovine **TEPIH CENTER KNEZ**, nato smo delovali znotraj velike pohištvene hiše, iz katere okrepljeni nadaljujemo svojo pot. Ponujamo ročno izdelane perzijske, nepalske, indijske, pakistanske preproge, narejene predvsem iz volne in svile. Nudimo tudi strojno izdelane preproge ter moderne Shaggy "kosmatince". Skratka: **SAMO LETEČIH NIMAMO**

boutiKue

... in moj dom je chic

Na našem oddelku **BOUTIKUE** najdete vse:

- za v kuhinjo in jedilnico, lonce, ponve, kuhinjska pomagala, jedilne servise, kozarce, ... raznih materialov in stilov.
- za dekoracijo, olepšajte si stanovanje s svečami, slikami, vazami in drugimi izdelki
- za urejen, organiziran in čist dom

casa K uhinje

... kuhinje za življenje

SCHÜLLER kuhinje - KUHINJE ZA ŽIVLJENJE
Kuhinje Schüller so vedno korak pred časom. Odlikuje jih velika paleta kakovostnih kuhinj, optimalne rešitve in 5-letna garancija na fronte in delovne površine. Svetovanje in načrtovanje je na visokem in kupcu prijaznem nivoju. Izbirate lahko med široko paleto kuhinj. Podjetje **SCHÜLLER** zagotavlja visoko kvaliteto in napredno tehnologijo izdelave kuhinj, katerih proizvodnja poteka izključno v Nemčiji.



PRIDRUŽITE SE NAM
BODITE PRVI
OBVEŠČENI O NOVOSTIH!



BOMBAŽNA POSTELJNINA

9,99 €
140x200 cm
+ 60x80 cm
RAZLIČNE
BARVE IN
VZORCI

ŠPORTNO

Športni center Millenium

Fitness za vse generacije



Sodite v generacijo seniorjev? Imate občutek, da niste več tako prožni kot nekoč? Vam upada mišična masa? Imate bolečine v križu in vas je osebni zdravnik napotil na merjenje kostne gostote? Če ste na vsaj dve vprašanji odgovorili pozitivno, je morda pravi trenutek, da se nam pridružite pri vadbi za seniorje, kjer boste znova razgibali in okreplili svoje telo, zblistrili misli ter si nabrali dovolj energije za vsakodnevne opravke.

Na vprašanja, kaj je pravzaprav vadba za seniorje, kako poteka in komu je namenjena, so nam odgovarjali profesorji športne vzgoje in trenerji fitnesa v **ŠC Millenium Urška Dolinšek, Matej Bunderla** in **Damjan Verhovc**, ki že 11. leto dvakrat tedensko bodrijo starostnike pri nabiranju novih moči.

Da je gibanje zdravo tudi v poznli starosti, najbrž ni potrebno poudarjati, a vendarle; zakaj naj bi starostnik vsakodnevne raztezne vaje na domači preprogi zamenjal z vodeno vadbo v Milleniumu? Urška: Večina seniorjev ni dovolj vztrajna, da bi vaje za ohranjanje prožnosti in kondicije dosledno izvajala doma; z redno vadbo, ki je v Milleniumu prilagojena prav njim, v gibanje vnesejo več reda, predvsem pa vaje izvajajo pod strokovnim nadzorom, zaradi česar se močno zmanjša možnost poškodb.

K seniorjem ponavadi prištevamo vse, ki so starejši od 65 let, vadbo pri vas pa obiskuje tudi nekaj petdesetletnikov; komu je ta vadba pravzaprav namenjena? Matej: Eno od naših skupin že nekaj let obiskuje 85-letna gospa iz Ljubljane, ki pravi, da brez vadbe ne bi bila sposobna voziti avtomobila, kar pomeni, da se nam lahko pridruži vsak, ki je sposoben sam priti do nas.

Ob tako širokem starostnem razponu vadečih se vprašanje, kako uskladite njihove različne potrebe po gibanju, razlike v vzdržljivosti in kondicijski pripravljenosti, zastavlja kar samo. Urška: Vadba je skupinska, a majhne skupine – od 5 do 14 vadečih – omogočajo dovolj individualen pristop, kar pomeni, da posamezne vaje znotraj celotnega programa lahko prilagodimo vadečemu. Tako prilagojena vadba prinaša korist vsem: vadečemu, ker je prilagojena njegovim fizičnim sposobnostim, skupini, ki lahko nemoteno sledi programu, in trenerju, ki še vedno lahko uspešno nadzira vadbo celotne skupine.

V okviru vadbe za seniorje potekajo trije različni programi – Senior Fit, Senior Aero in Osteo. Na kratko – kakšna je razlika med njimi? Matej: Nekatere vaje so v vseh treh programih enake, druge zelo podobne, programi se zato razlikujejo v intenzivnosti oziroma obremenitvi; vadba v programu Osteo, ki je namenjen predvsem starejšim s težavami zaradi zmanjšane kostne gostote, je počasnejša, obremenitev je manjša, vse to pa z namenom, da bi se izognili poškodbam, ki bi bile lahko usodne.

Omenjate vadbo za ljudi z osteoporozo; ne bi bila za njih enostavnejša vadba v vodi? Matej: Nismo vodna bitja, mišično in kostno maso moramo zato pridobivati na suhem, gibanje v vodi pa je lahko zato le dobra rehabilitacija po poškodbah ali dopolnilo vadbi na suhem. Sklepi pri vadbi v vodi namreč niso dovolj obremenjeni, pri zdravljenju osteoporoze pa je bistveno, da prav z lastno težo delujemo na kostni indeks. V praksi to pomeni, da je potrebno sklepe obremenjevati in ob tem paziti, da ne pride do poškodb kolkov ali vretenc.

Bi lahko bil katerikoli program iz vadbe za seniorje primeren tudi za postrehabilitacijo pri poškodbah mišično-skeletnega sistema? Damjan: Seveda, saj so vaje, ki jih izvajamo z našimi skupinami, zelo podobne vajam na fizioterapiji Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Soča v Ljubljani. Vsak, ki se nam je pridružil po fizioterapiji v Soči, je presenečen priznal, da vaje že pozna in jih zato pri nas z veseljem nadaljuje.

V kakšnem primeru, komu in zakaj bi vadbo vendarle odsvetovali? Urška: Zagotovo bi vadbo odsvetovala v primeru akutne poškodbe mišično-skeletnega sistema, saj takrat človek potrebuje počitek ali rehabilitacijo, po končanem rehabilitacijskem postopku pa bi vsakomur priporočala, da vadbo nadaljuje pri nas. **Matej:** Vsak se zaveda svojih slabosti, zato nas mora vsakdo, ki se nam pridruži, na svoje zdravstvene težave opozoriti. Gospod, ki vadi v eni od naših skupin, je srčni bolnik in zdravnik mu je odsvetoval izvajanje vaj leže na trebuhu. Vaje smo gospodu zamenjali, tako da danes lahko nemoteno in kontinuirano telovadi s skupino. Tudi astma ni ovira.

Kakšni so najpogostejši razlogi za obisk vodene vadbe za seniorje; je to zgolj veselje do gibanja ali

so razlog najpogostejše zdravstvene tegobe? Urška: Menim, da se ljudje za obisk vodene vadbe odločijo, ko ugotovijo, da niso več kos vsakdanjim opravilom, predvsem pa ob prvih znakih staranja – zmanjšanju motoričnih sposobnosti in medmišične koordinacije ter motnjah ravnotežja. Vadba zato temelji predvsem na ohranjanju motoričnih sposobnosti na ravni, ki starostniku še zagotavlja kakovost bivanja.

V luči kakovosti življenja najbrž ne gre spregledati še psihosocialnega dejavnika vadbe ... Damjan: Druženje je včasih za seniorje celo bolj pomembno kot vadba sama. Pri nas se dobro počutijo, po vadbi spišejo kavo, poklepetajo, ob rojstnih dneh vadbi sledi tudi kratko praznovanje z dobrotami iz domače kuhinje – prijetno zanje in za nas trenerje. **Urška:** Hvaležni so in to hvaležnost izražajo ob vsakem trenutku. Opazujem jih, ko prihajajo na vadbo, opazujem, ko odhajajo – vedno nasmejeni in kljub utrujenosti srečni, saj vedo, da so zase naredili nekaj dobrega.

Po vadbi vas vabimo na sproščujoč obisk prenovljene savne. Pripravili smo ugodno ponudbo »fitness plus«. Ob nakupu mesečne karte za fitness - 4 obiski savne le 15 € (prihranite 65 €).

Vadbo za seniorje v Športnem centru Millenium obiskuje tudi gospa **Jolanda**, upokojenka, ki o svojih izkušnjah z vadbo pripoveduje: Za vadbo sem se odločila predvsem zaradi težav in bolečin v sklepih in hrbtenici, izboljšanje postave in krepitev mišic sta bila zato drugotnega pomena. Pri svojih letih nisem želela tvegati, odločila sem se med fizioterapijo ali vadbo pod nadzorom univerzitetno izšolanih strokovnjakov. Izbrala sem slednjo in se odločila za vodeno vadbo, namenjeno seniorjem v Milleniumu. Seveda nas je zanimalo, kako se gospa Jolanda počuti danes: Telovadbo obiskujem že peto leto in počutim se odlično, kajti bolečin v hrbtenici in sklepih že dolgo ne čutim več. Naša Urška je fantastična! Priporočam! Je bilo po dvomesečnem poletnem premoru težko začeti vadbo? Poleti sem veliko plavala in kolesarila, a vseh mišic telo pri tem ne uporablja, zato sem res imela manjšo krizo, pove, in preden odide v garderobo, doda še tole: Telovadba nas ohranja mlade. Komaj čakam, da se upokoji tudi mož – ker ga boli hrbet, bo moral hoditi na vadbo tudi on!

Z našo kartico ugodnosti family points

vam v času od 01/09-30/09

na vse izdelke umetnost in ustvarjalnost,

podarimo dvojne točke

Šmartinska 152, 1000 - Ljubljana, telefon: 01 585 18 23.

early learning centre



Opremljate dom ali pa vam samo manjka lep detalj, ki bo dal piko na i vašemu bivalnemu prostoru? V BTC Cityju je svoje mesto našla trgovina Casa K, ki ponuja modne izdelke za prav vse prostore vašega domovanja.

Dvorana 18, T: 01/810 95 10
info@casa-k.si, www.casa-k.si
Delovni čas:
ponedeljek - petek od 10. do 20. ure, sobota od 9. do 20. ure

1 Stol 168,99 €; 2 Skleda črna/bela 14,90 €, Cedilo v obliki rože veliko 11,90 €, malo 5,49 €, Mešalke za solato 4,99 €; 3 Posoda za shranjevanje 8,98 €; 4 Krožnik velik 4,99 €, mali 3,99 €, Skodelica 3,99 €; 5 Košara 9,99 €, Brisača viola 15,94 €, škrlatna 17,95 €; 6 Pladenj 16,90 €, Prijemalka 5,98 €, Kuhinjska krpa 4,99 €; 7 Kozica 46,89 €; 8 Posodica za milo 15,90 €, Posodica za tekoče milo 24,90 €, Kozarec 15,90 €; 9 Prtički 2,98 €, Slamice 2,49 €, Vrč 14,90 €; 10 Skodelica 7,99 €



www.gospodinjski-aparati.si Za dodatne informacije pokličite: ☎ 080 81 82

specializirane trgovine za gospodinjске aparate in kuhinje

Vgradni pomivalni stroj BOSCH SGV45M83EU
12 pogrinjkov, Avto program
AquaStop z garancijo, Širina: 60cm
Energijski razredi : AAA, Garancija: 5 let

599,00 redna cena
449,00* odkupna GA klubska cena

-150,00 odkupimo star aparat

V mesecu septembru 40% popusta na kuhinje v sijaju in 10%* popust na gospodinjске aparate ob nakupu kuhinje

* popust velja za aparate izbranih blagovnih znamk in ne velja za aparate z GA klubsko ceno.

Odkupujemo stare aparate po kuhinjo v GA

Meseno razodetje

Jesen je čas, ko si zaželimo novega zagona. Ta pa narekuje obilo motivacije. Proslavite vaše na novo postavljene cilje tako, da si privoščite kulinarčno poslastico v nakupovalnem središču BTC City, v restavraciji diVino. V Nakupovalni galeriji Kristalne palače vas že na prvi pogled osupne nova mediteranska restavracija diVino. Z vsakim pogledom boste odkrili kakšno oblikovno posebnost ambiena, ki v notranjosti preseneča v dveh nadstropjih. Zadnje sončne žarke lahko izkoristite na prekrasni ozelenjeni terasi, kjer grizljaji teknejo še toliko bolj. V posebni mešanici modernega ambiena z rahlo rustikalnim pridihom vsak obiskovalec restavracije začuti obisk kot posebno prilžnost.

V Sloveniji in svetu se v zadnjih letih močno poudarja biološko neoporečna in zdrava hrana. Restavracija diVino je s tega vidika zanimiva, saj namenja izredno veliko pozornost izbranim naravnim sestavinam. Za podkrepitev te poslovne filozofije ima restavracija v pritličju urejen kotiček Dulcis Gourmet, kjer lahko kupite dobrote iz Goriških brd, ki izkazujejo znanje slovenske kulinarčne tradicije – suhe mesnine, marmelade, vino, oljčno olje in kruh, pečen brez aditivov. Tu se počutijo kot doma vsi pravi gurmani.

Čprav je rdeča nit jedi v restavraciji mediteranska kuhinja, ki narekuje mnoge regionalne specialitete, je glavina ponudbe osredotočena na mesne jedi s posebnim poudarkom na žaru. Prav zato smo tokrat za vas izbrali dve sočni mesni jedi z žara na vulkanski kamen: jagnječje zarebrnice v rožmarinovi omaki ter zrezek t-bone z ocvrtimi olivami in češnjavcem. Ob pestri izbiri rižot, pašt in solatnih krožnikov pa bodo s kulinarčno izkušnjo navdse zadovoljni tudi ljubitelji nemasnih jedi.

Kristalna palača
info@dulcis-gourmet.si
www.dlvino.si

Delovni čas
ponedeljek – petek od 7. - 24. ure
sobota od 9. do 24. ure



Zrezek t-bone z žara na vulkanski kamen

(Namesto na žaru na vulkanski kamen lahko meso spečete na običajnem žaru pri zelo visoki temperaturi.)

- 1 kos zrezka t-bone (1,1 kg)
- 2–3 žlice kakršnekoli omake za meso na žaru
- 3–4 ocvrte polnjene olive
- 3–4 rezine slanine
- dekoracija po želji

Zrezek t-bone na obeh straneh dobro popecite na žaru na vulkanski kamen. Ker je zrezek navadno precej debel, mora biti vročina čim večja. Začinite s soljo in poprom. Poleg postrezite omako za meso na žaru. Dekorirajte z ocvrto slanino in ocvrtimi olivami.

Jagnječja zarebrnica v rožmarinovi omaki, s sirovim suflejem

- 0,25 kg jagnječjih zarebrnic
- 0,1 l telečjega fonda
- 2 g rožmarina
- 1 jajce
- 10 dag sira
- 2 dag moke
- sol in poper

Vse sestavine za sufle dobro premešajte, maso zlijte v prej namaščene minimodele in pecite v pečici 25 minut pri 150 °C. Rožmarin popražite na maslu, da začutite njegov vonj, in dodajte telečjo osnovo. Omako dobro prekuhajte, zgostite z maslom in posolite. Sirov sufle položite iz modela na ogret krožnik, nanj dekorativno zložite zarebrnice in jih prelajte z rožmarinovo omako.

13. oktobra otvoritev nove sezone s premiero Pinterjeve Prevare

SiTiTeater BTC bo v letošnjo gledališko sezono vstopil v prenovljeni dvorani, ki se bo odprla 13. oktobra s premiero predstave **Prevara**. V njej bodo nastopili Maša Derganc, Uroš Fürst in Jernej Sugman. Gre za intimno komično dramo o ljubezenskem trikotniku in vplivih seksualne revolucije na zakon, ljubezen in prijateljstvo. Mojstrski tekst Nobelovega nagajenca Harolda Pinterja in odlična igralska zasedba obetata vrhunsko izkušnjo za vse prave gledališke sladokusce.

Druga premiera sezone bo obarvana bolj glasbeno. S predstavo **Manjka ml, manjka** se bo konec oktobra v spremstvu vrhunskih pesalcev in virtuoznega harmonikarja predstavila Romana Kranjčan, ki verjame, da lahko vse, kar nam manjka, najdemo v sebi. Duhovit glasbeno-plesno-gledališki show o odnosih, ljubeznih, navadah in razvadah našega vsakdana, ki nastaja vzporedno z izidom Romaninega novega glasbenega albuma, režira Gašper Tič.

Na oder se jeseni vračajo tudi vse uspešnice preteklih sezon - od **Fotra**, ki je v razprodanih Križankah na odru stal že 150-ič, do **Jamskega človeka**, ki se približuje rekordni 600. ponovitvi. Tudi sobotni dopoldnevi bodo še naprej rezervirani za najmlajše, ki smo jim pripravili osvežen program gledaliških in lutkovnih predstav. Vsak mesec se bomo ponovno smejali stand-up komikom, letošnja novost pa so nedeljske **Ekshibicije Impro lige**, ki jih bo 6. novembra odprla mednarodna prijateljska improvizacijska tekma med Slovenijo in Kanado. Novosti pa bodo zvesti gledalci opazili tudi v dvorani. Verjetno se bodo najbolj razveselili oštevilčenih sedežev, višje tribune in razširjenega vhoda v dvorano, ki bodo zagotovili še prijaznejšo izkušnjo obiska gledališča.

In vse to SiTi Teater obljublja že v jeseni. Le kaj vse še bosta prinesli zima in pomlad?

www.sititeater.si



siTiTeater.

13.10. ob 20h PREVARA **PREMIERA**
Jernej Sugman, Maša Derganc in Uroš Fürst v gledališki poslastici Nobelovega nagajenca Harolda Pinterja.

14.10. ob 20h ČEFURJI RAUS! **250. PONOVITEV**
Uspešnica po romanu Gorana Vojnoviča, ki še vedno navdušuje gledalce in kritike.

15.10. ob 20h FOTR
Lado Bizovičar v uspešnici za vse fotre in mame, bodoče, aktualne in ostale!

16.10. ob 20h PREVARA
Jernej Sugman, Maša Derganc in Uroš Fürst v gledališki poslastici Nobelovega nagajenca Harolda Pinterja.

20.10. ob 20h OD TIŠINE DO GLASBE
V eni uri od kamene dobe do Rolling Stonesov z Juretom Ivanušičem!

21.10. ob 20h JAMSKI ČLOVEK
Uroš Fürst v svetovni uspešnici, ki je tudi v Sloveniji porušila vse rekorde!

22.10. ob 20h KONČNO SREČNA
Ker se je težko smejati samemu sebi, se rajši smejte Desi Muck!

23.10. ob 20h ČAS ZA SPERMEMBO
Uspešnica Branka Džurića in Marka Pokorna po 500 ponovitvah ponovno v Ljubljani.

26.10. ob 20h MANJKA ML, MANJKA **PREMIERA**
Življenjske resnice v humornem showu z vrhunskimi glasbeniki, pesalci in Romano Kranjčan v režiji Gašperja Tiča.

27.10. ob 20h STAND UP ČETRTEK
Vsak zadnji četrtek v mesecu bo ponovno rezerviran za stand-up. Predsodke in kisle obraze pustite doma!

28.10. ob 20h PREVARA
Jernej Sugman, Maša Derganc in Uroš Fürst v gledališki poslastici Nobelovega nagajenca Harolda Pinterja.

3.11. ob 20h GODART
Nova predstava zabavnega dua Jure Godler/Tilen Artač, ki povezuje glasbo, humor in čarovnije.

4.11. ob 20h FOTR
Lado Bizovičar v uspešnici za vse fotre in mame, bodoče, aktualne in ostale!

6.11. ob 20h IMPRO LIGA: EKSHIBICIJE **NOVO**
Otvoritev sezone z mednarodno tekmo Slovenija-Kanada

8.11. ob 20h LJUBIM TE, SPREMENI SE!
Komični muzikal producenta uspešnice Moje pesmi moje sanje.

SOBOTNI DOPOLDNEVI ZA NAJMLAJŠE

15.10. ob 11h PRAVA PRINCESKA
Multimedijska predstava za otroke od 4 let.

22.10. ob 11h 113
Lutkovna predstava za otroke od 3 let.

29.10. ob 11h TRAVNIK ČAROBNE LEPOTE
Gledališka predstava za otroke od 3 let.

5.11. ob 11h MOJCA POKRAJČULJA
Lutkovni muzikal za otroke od 2 let.

STI abonent-ke za 2-6 predstav po izbiri: **29-69 eur**, Darilni bon: **15 eur**
STI mala abonent-ka za 15 predstav za otroke po izbiri: **40 eur**, Darilni bon za otroško predstavo za 2 osebi: **10 eur**

prodajna mesta : Info točka BTC v halli A, Hiša vstopnic v Cityparku, blagajna Križanke, Petrolovi servisi, Kompas, Big bang, 3dva in uro pred predstavo v SiTiteatru BTC
spletna prodaja: www.eventim.si
telefonska prodaja: 01 420 5000 (pon-sob: od 8h do 18h)

www.sititeater.si

070 940 940

info@sititeater.si

 **art.**[®]

METROPOLITAN SHOES



www.mass.si
MASS
obuje tudi vas

Mass d.o.o., Šmartinska 152/VII, Ljubljana