VODNIK

Številka 3, *letnik 23*
APRIL 2014
Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana

BARVITA IN ZABAVNA POMLAD ZA OTROKE

PRENOVILI SMO TRŽNICO BTC CITY

SLOVENSKI PRAZNIK KOLESARSTVA

TelekomSlovenije

Telekom Slovenije, d.d., 1000 Ljubljana

DELITE VESELJE S PAKETI MOBITEL ENOSTAVNI.

Veselje množimo, ko ga delimo. S **paketi Mobitel Enostavni** ga lahko delite v vrhunskem omrežju že za 9,90 €* na mesec **in enote za klice, sporočila SMS/MMS in prenos podatkov porabite povsem po svoje.** Izberite tudi nov mobitel z možnostjo plačila na obroke.

PAKETI MOBITEL

	ENOSTAVNI 100	ENOSTAVNI 300
Minute v vsa SLO omrežja Sporočila SMS/MMS Prenos podatkov	100 enot	300 enot
Mesečna naročnina	9,90 €*	~~13,90~~ €* 9,90 €*

MESEČNA NAROČNINA **ZA NAROČNIKE STORITEV SiOL***

LG Optimus
L4 II
24x
3,54 €**
ali **85 €****

Veselje množimo, ko ga delimo.

www.telekom.si

*Naročniško razmerje s paketoma Enostavni 100 ali Enostavni 300 sklene novi ali obstoječi naročnik storitev Mobitel, ki je zasebni uporabnik. Paket Enostavni 100 vključuje 100 enot storitev za ceno 9,90 EUR mesečno, paket Enostavni 300 pa 300 enot storitev za ceno 13,90 EUR mesečno. Znižana mesečna naročnina naročniškega paketa Enostavni 300 za 9,90 EUR namesto 13,90 EUR velja, če je naročnik navedenega paketa istočasno tudi nov ali obstoječ naročnik storitev SiOL in ima naročen skupni račun. V primeru prekinitve storitve SiOL in/ali skupnega računa se naročniku zaračuna polna mesečna naročnina 13,90 EUR. Naročniki lahko vključene enote storitev porabijo za pogovore v vsa slovenska omrežja v skladu z običajno uporabo storitve, pošiljanje SMS-/MMS-ov in paketni prenos podatkov. Ena enota storitve je enaka eni minuti pogovora v vsa slovenska omrežja ali enemu poslanemu SMS-/MMS-u ali enemu MB prenesenih podatkov. Količine veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročniku zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel v navedena paketa pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Pogovori v vsa slovenska omrežja so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve.

**Akcijska ponudba za paket Enostavni 100 ali Enostavni 300 velja ob sklenitvi oz. podaljšanju naročniškega razmerja za storitve Mobitel za obdobje vezave 24 mesecev. Plačilo kupnine je v 24 enakih zaporednih mesečnih obrokih v zneskih 3,54 EUR (skupaj 85 EUR) za LG Optimus L4 II na podlagi računa za storitve Telekoma Slovenije. Velja za vse, ki nimajo veljavnega Aneksa in izpolnjujejo ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Količina mobitelov je omejena. Slike so simbolične. Cene so v EUR z DDV. Več informacij o prodajni ponudbi, obračunskem intervalu, omejitvah vklopa storitev, ceniku drugih storitev ter o možnosti vezave za 12 mesecev, je na voljo na www.telekom.si, 041 700 700 ali 080 8000, ali v Telekomovih Centrih.

VSEBINA

5 VROČE
NOVOSTI

6 VROČE
NOVOSTI

7 VROČE
DOGODKI

9 VROČE
DRUŽBENO ODGOVORNO

10 MILLENIUM
FIT DO POLETJA

11 ATLANTIS **ZA ODRASLE IN OTROKE, ZA ZDRAVJE IN ZABAVO**

12-13 MODNO **AKTIVNA POMLAD ZA NAŠE NAJMLAJŠE**

16-17 VŠEČNO
OTROŠKA VRTNA ZABAVA

18-19 DOMAČE **TRŽNICA JE DOBILA NOVE STANOVALCE**

21 GURME **POSLASTICE ZA OTROŠKO ZABAVO**

22 DRUŽABNO **JUBILEJ, ŠPORT IN TRAJNOSTNI RAZVOJ**

23 KULTURNO
SILENCE V SITI TEATRU

misija: zeleno BTC City

BTC City Vodnik je tiskan na ekološkem papirju.

UVODNIK

Maja Oven
Odgovorna urednica

POMLAD V MESTU

Ni več pomembno, kdo v naši družini se je prvi razveselil toplega aprilskega sonca in dni, ki so me navdali z upanjem, da se znova vrača pomlad, pomembneje je, da sta prve tople žarke sonca znala izkoristiti le naš Škili, ki se je iz varnega in toplega zavetja fotelja preselil na zunanjo okensko polico kuhinje, med lončke s pravkar vzklilimi semeni bazilike, in naš najmlajši družinski član, ki je to pomlad postal že pravi fantič, odločen, da si na mojem že tako (pre)majhnem vrtu izbori svojo gredico, saj bo tam – pa čeprav se mu že ob misli, da bi moral pri kosilu pojesti tudi nekaj zelenjave, skremži obraz – obdeloval svojo zemljo. Seveda sem kot babica žarela od ponosa in sreče, da si je kratkohlačnik omislil »njivo« prav na mojem vrtu, zato sem se odločila, da v soboto, ko bomo prekopali vrt in na njem posadili tri fižole in dva graha, ki ju je mali vrtičkar že vzkaljena prinesel iz vrtca, pripravim družinski piknik.

A tisto soboto je lilo kakor iz škafa in tudi ohladilo se je. Škili je znova poiskal svoj prostor na fotelju, družinski piknik sem odpovedala, lopato, grablje in ostale vrtne pripomočke odnesla nazaj v garažo in bodočega vrtičkarja, ki po dobri uri dežja in novi računalniški igrici ni pretirano obžaloval ponesrečenega vrtno-udarniškega popoldneva, preoblekla, posadila v avto in ga odpeljala v »moje« mesto. In ko sva tja, na drugi konec Ljubljane, prišla, je že nehalo deževati, za nekaj trenutkov je celo posijalo sonce, in naš kratkohlačnik je, ko sem mu obljubila kremno rezino v Dulcis Caffeju in obisk igralnice Otroškega centra Beti in Cej, kaj hitro pozabil na domačo gredico in mi na poti mimo prenovljene Tržnice omenil, da lahko tiste tri že nekoliko nagnite fižole iz vrtca vržem tudi v smeti. Vem, morala bi reči nekaj vzgojnih besed o vztrajnosti, a sem si premislila, saj sem znova pridobljeno zelenjavno gredico v mislih že preurejala v lično gredico z rožami.

Otrokom nekaterih reči ne smemo zameriti. Znajo nam polepšati dneve, zato je prav, da jih tudi mi polepšamo njim. Morda prav z vrtno zabavo ali piknikom s prijatelji? Otrokom smo tokrat namenili osrednje strani Vodnika, na katerih boste našli nekaj simpatičnih predlogov za zabavo na prostem ter za igrače in rekvizite, ki so pri igri na domačem vrtu ali v naravi nepogrešljivi. Preizkusili smo nekaj enostavnih, a slastnih in očem všečnih obrokov, ki jih lahko pripravite za najmlajše obiskovalce, svetujemo pa vam tudi, kako enostavno, cenovno ugodno, a vendar modno obleči najmlajše člane družine.

Več prostih dni za sproščeno uživanje in igro z otroki na domačem vrtu prihaja z bližajočimi se prazniki, zatorej voščim vesele velikonočne in prvomajske praznike.

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 (od 1.5. 2014 dalje ponedeljek–petek: 8.00–18.00 / sobota: 7.00–17.00)
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

Fotografija na naslovnici: Profesionalna ženska kolesarska ekipa BTC City Ljubljana

BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega, športno-zabaviščnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana **ODGOVORNA UREDNICA:** Maja Oven **IZVRŠNI UREDNIK:** Matic Žehelj **OBLIKOVANJE IN TEHNIČNO UREJANJE:** Janez Vidrih, Nuit d. o. o. **UREDNIK FOTOGRAFIJE:** Aljoša Rebolj **STALNI SODELAVCI:** Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Anja Oven, Tina Oven, Maj Pavček **LEKTORICA:** Nuša Mastnak **OGLASNO TRŽENJE:** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana, matic.zehelj@btc.si **IZDAJATELJ** BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana **TISK:** Delo, d. d., Tiskarsko središče **NAKLADA:** 150.000 izvodov **DISTRIBUCIJA:** Delo, d. d., Žurnal Media, d. o. o.

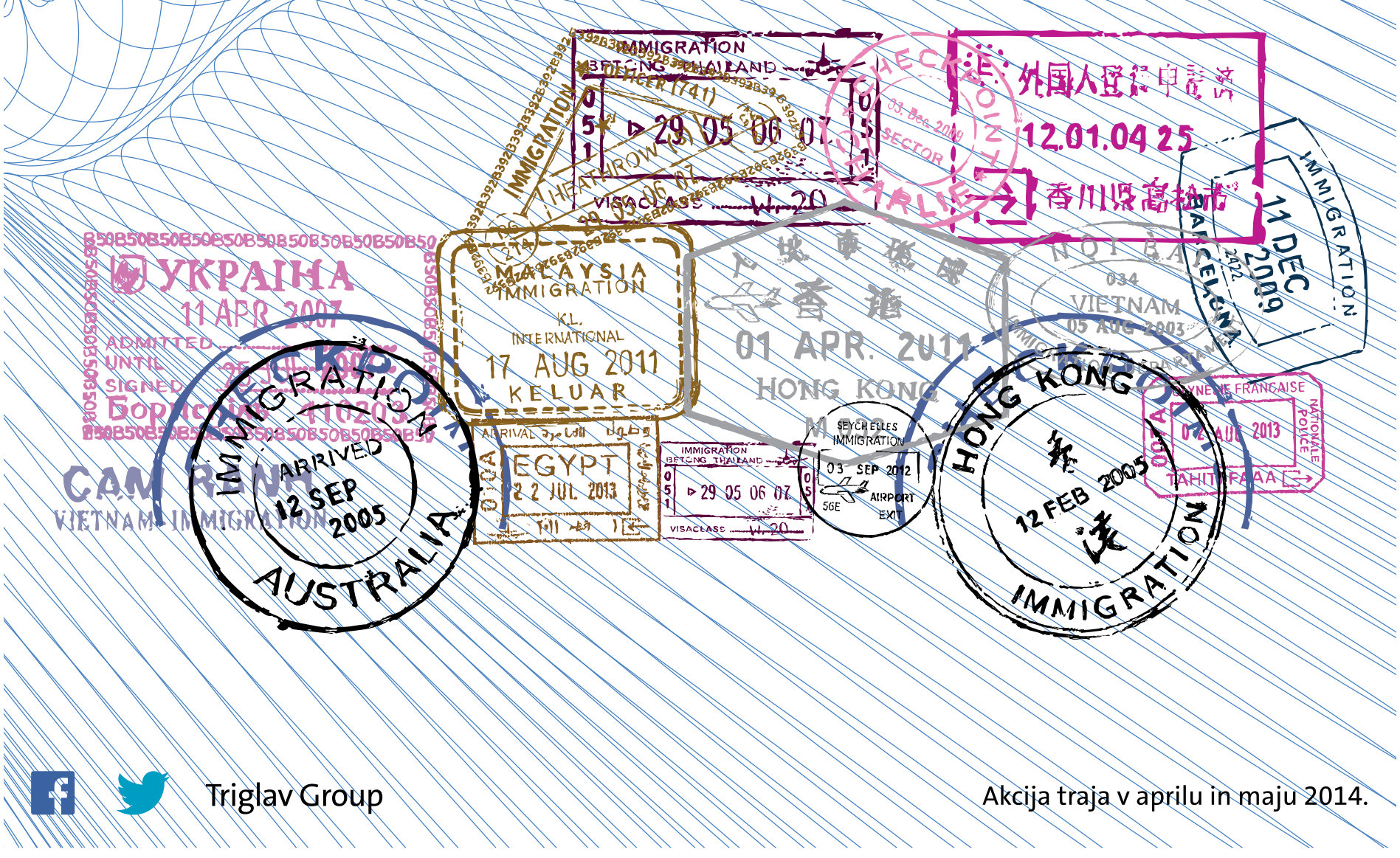
V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.

Brezplačno turistično zavarovanje!

Ob sklenitvi ali obnovi avtomobilskega zavarovanja.

Za vso družino, za celo leto!

- zdravstveno zavarovanje na potovanjih v tujini z asistenco
- zavarovanje odgovornosti
- zavarovanje bolnišničnega dne
- zavarovanje zlorabe plačilnih kartic
- zavarovanje stroškov izdelave novih dokumentov



Triglav Group

Akcija traja v aprilu in maju 2014.

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

NOVOSTI

KIKIRIKI FASHION MODNA OBLAČILA ZA RAZLIČNE OKUSE

Kikiriki fashion je trgovina z oblačili za ženske. Izdelki so iz Turčije, znane po kvalitetnem bombažu in drugih odličnih materialih. Izdelki v trgovini Kikiriki fashion so v skladu z najnovejšimi modnimi trendi, predvsem pa v njej najdete pestro izbiro pajkic ter prelepih oblekic.

Dvorana A / klet / vhod A8
T: 01/ 58 52 014 / kikirikilj@gmail.com
FB: kikiriki slovenija

DARILNI BUTIK ŽELITE OKRASITI VAŠO ZABAVO, PA NE VESTE KAKO?

V Darilnem butiku, ki zagotavlja najbogatejši izbor daril in izdelkov za organizacijo praznovanj, boste našli vse na enem mestu. Izbirate lahko med darili in izdelki za okrasitev zabave ob vsaki priložnosti. Praznujete okroglo obletnico, rojstni dan, fantovščino, dekliščino, krst, obhajilo, birmo, poroko, rojstvo otroka? V Darilnem butiku nudijo bogat nabor izdelkov, ki vam bodo pričarali nepozabno zabavo. Poleg tega v novem Darilnem butiku najdete še izdelke za okrasitev doma, kuhinje ali razvajanje. Naj vaša darila pišejo spomine.

Dvorana A / klet / vhod A9
T: 01/ 810 90 35 / www.darilnibutik.si /
pedarilnibutikbtc.creadom@gmail.com /

KOZMETIČNI SALON BJUTIK RAJ ZA VSE LJUBITELJICE KOZMETIČNIH STORITEV

Si želite privoščiti malce razvajanja, a se vam zdijo kozmetične storitve predrage za vaš žep? Potem je prava izbira za vas Kozmetični salon Bjutik. Tam vam ponujajo cenovno ugodne kozmetične storitve, ki so ob plačilu članarine na voljo še po posebej ugodnih cenah. Ponujajo vam visoko kakovostne tretmaje pedikure, manikure, masaže, nege obraza, oblikovanja in barvanja trepalnic pa tudi depilacijo, oblikovanje telesa s pomočjo kriolipolize in kavitacije ter ličenje. Strankam je na voljo celoten nabor kozmetike proizvajalca Dermalogica, pri manikuri in pedikuri pa se uporabljajo laki za nohte Jessica. Prepričajte se o resničnosti njihovega slogana, ki pravi: »Privarčujte, ampak ne na račun kvalitete!«

Vodno mesto Atlantis
T: 040/ 681 833 / info@bjutik.si / www.bjutik.si

ŽITO PO TRŽNICI SE ŠIRI VONJ PO ODLIČNEM PEKOVSKEM PECIVU

Popolnoma prenovljena Žitova trgovina na Tržnici BTC City vas od februarja vabi v prijetno domač ambient, kjer poleg priznanih vrhunskih vrst kruha vsak dan dobite sveže pečeno pekovsko in slaščičarsko pecivo.
Edinstveno kakovost Žitovih vrst kruha in pekarskih izdelkov priznava tudi Sekcija za pekarstvo Združenja živilske industrije pri GZS, saj Žito v ocenjevanju za najvišjo kakovost kruha, pekovskih izdelkov in testenin vsako leto prejme največ zlatih priznanj. Jelenov kruh velja za pionirja med ročno izdelanimi vrstami kruha, izjemno cenjeni pa so tudi Martinov kruh, ki dolgo ostaja svež, Grajski hlebec in Stoletni kruh ter v zadnjem času vedno bolj tudi ajdov kruh z orehi. V trgovino vas bo vsak dan privabil vonj sveže pečenega pekovskega peciva: kajzeric, žemljic, ciabatt, makovk, bombetk, različnih vrst burekov (kranjski, poli, špinačni, polnozrnati ...), tudi maslenih rogljičkov, žepkov, pletenic ... Novost Žitove trgovine je tudi mini kavarnica, v kateri si lahko odslej poleg svežih krušnih dobrot privoščite tudi kavo ali čaj. Pestro ponudbo Žitove prodajalne dopolnjujejo še nekateri drugi Žitovi proizvodi: moka in mlevski izdelki, žita za zajtrk, toast, testenine Grande, riž Zlato polje, čaji 1001 cvet, Gorenjkine čokolade in biskvitno pecivo, Šumijevi bomboni, zamrznjeni program Hocus ter paleta izdelkov za zdrav življenjski slog Natura.

Tržnica BTC City / notranji del, sever
T: 041 760 927/ trg.btc@zito.si

BIG BANG vedno nekaj novega

BIG BANG ZA UMIK V DRUGAČEN SVET NI TREBA ODITI DALEČ

Tam, kjer je svetloba pritajena in so obrazi zatopljeni v zaslone, roke pa izvajajo gibe, ki jih običajno ne bi zmogle, mladina tekmuje in se preizkuša v najrazličnejših igrah. Smeh in razigranost se raztezata do kotička z glasbenimi inštrumenti, kjer oče in sin izbirata med električnimi kitarami, mati pa se medtem smuka med najnovejšimi filmskimi poslasticami. Kaj bo izbrala tokrat? Klasiko za vso družino, morda romantičen izbor za k peneči kopeli po dolgem dnevu? Čudovit prizor, ki bi ga bilo vredno ujeti v objektiv in ovekovečiti. Hm … le kam vodijo stopnice? Kaj je na vrhu?

Soj bliskavic se z vsako premagano stopnico bolj in bolj razteza. Na stojalih se bohotijo najnovejši zrcalnorefleksni junaki – novi **Nikon D3300** je še posebno neučakan –, želijo si, da bi ušli v še večji svet in ga ujeli v vseh čudovitih barvah. Mali, a zmogljivi **fotografski objektivi za pametne telefone** se tiho muzajo, saj se zavedajo, da navkljub majhnosti v sebi skrivajo izjemno moč, ostrino in nabor barv za najbolj jasne fotografije, ki jih lahko posnamemo s pametnim telefonom. Na drugi strani sobe

TV-sprejemniki z ramo ob rami razkazujejo svoje čare, ostrino in svojo **SMART inteligenco**. Pametni, enostavni, veliki, majhni in navihani. Zabavna druščina. Nekaj najbolj mogočnih se postavlja s **tehnologijo 4K**, ki je kar **štirikratna nadgradnja FULL HD ločljivosti.** Spet drugi v vsej veličini **OLED tehnologije** razkazujejo, kakšna je prihodnost televizorjev. So namreč ukrivljeni in tanjši od običajnega grafitnega svinčnika, kar jih postavlja na sam piedestal sodobnih tehnologije in tehnoloških dosežkov. Hop čez hodnik, in že vas objame **vesolje tabličnih računalnikov, prenosnikov** in **pametnih telefonov**. Apple, Lenovo, Sony, Nokia, Asus, LG, Samsung in drugi. Vprašajte se, do kod seže vaša domišljija. Drznite si jo preseči. Nadenite si pametno uro **Samsung Gear**, v drugo roko vzemite **Samsung Galaxy S5** in se potopite v globine digitalnega sveta. S hodnika pa se bo v vaše nosnice nežno, skoraj neopazno, zvalil vonj sveže kave. Le komu je uspelo pripraviti tako popolno in polno aromo. Mežik in sprehod po hodniku je edina pot v **raj kavnih aparatov, mešalnikov, blenderjev** in **sokovnikov**. Zdrav način ni muha enodnevnica, je investicija v brezskrbno in vitalno prihodnost.

Za zadnjimi stopnicami pa se skriva še en svet. Bel. Neskončen. Poln. Čarobni gozd bele tehnike očara z najnovejšimi tehnologijami

pralnih, sušilnih, hladilnih in **zamrzovalnih naprav**. Če je bilo v preteklosti delo s perilom in živili mukotrpno, morate spoznati naprave, ki bodo preteklost obrnile na glavo. Še prijazen nasmeh **Big Bang asistenta**, ki vam strokovno, enostavno in po vaši meri celotno belo tehniko pripelje v stanovanje, odpelje staro napravo ter uredi priklop in montažo.

Čas v svetu zabavne elektronike teče drugače, a včasih si je preprosto treba vzeti trenutek zase. Za družino. Za prijatelje.

V tako pester, raznolik in barvit svet lahko vstopite, če prestopite vrata trgovine Big Bang. Veselje, radost, zvedavost in iskanje novosti so del našega vsakdana. Kupci z vedno novimi željami in prodajalci, lačni izzivov. Vedno nekaj novega ni le slogan, je način življenja, ki ga poskušamo živeti v našem malem, a vedno pestrem svetu, ki smo ga poimenovali Big Bang. Vabljeni. Ta svet je bil namreč ustvarjen za vas.

Vabljeni torej v trgovino Big Bang BTC v Ljubljani, kjer vas vsak dan pričakujemo z novimi tehnologijami zabavne elektronike, bele tehnike, malih kuhinjskih aparatov. A to še zdaleč ni vse, kar ponujamo.

Dvorana 5
01/309 37 68 / www.bigbang.si

OPTIKA CLARUS V POMLAD Z MODNIMI OČALI

Kdo pravi, da modnim trendom ne morete slediti s korekcijskimi očali? V Optiki Clarus se ves čas trudijo prisluhniti željam svojih strank. V ta namen so v marcu začeli novo prodajno akcijo Trije okvirji v različnih barvah za samo 99 evrov. Stranka ob nakupu korekcijskega okvirja iz določenega prodajnega programa (okvirji, označeni z oznako 1, 2, 3) prejme še dva korekcijska okvirja istega proizvajalca in modela, a v drugih barvah. Akcije se med seboj izključujejo, popusti se ne seštevajo. V ceno niso vključena stekla in montaža. Akcija velja do 30. aprila oziroma do razprodaje zalog. Vabljeni v Optiko Clarus, kjer bodo z veseljem poskrbeli za vaš vid.

Dvorana 4
01 585 20 00 / www.clarus.si

INTERSPORT USPEŠNIH 15 LET V SLOVENIJI

Intersport, ki ima danes najbolj razširjeno mrežo športnih prodajaln v Sloveniji, je lansko pomlad odprl svojo največjo poslovalnico tudi v ljubljanskem BTC Cityju. Podjetje Intersport je skupaj z 88 prodajalnami, ki delujejo na šestih trgih zahodnega Balkana, največja veriga prodajaln s športno opremo v regiji. V petnajstih letih je Intersport utrdil sloves prodajalca vrhunske športne opreme, sodeluje z najboljšimi partnerji in prodaja večino svetovno priznanih blagovnih znamk. Ponudbo ekskluzivnih blagovnih znamk odlikujejo kakovost, funkcionalnost in sodoben dizajn ter odlična cena. Prodajalci so znani po strokovnosti in odličnem svetovanju. Letno Intersportove prodajalne obišče milijon kupcev. Postanite eden izmed njih tudi vi.

Dvorana 6
051/627 075 / www.intersport.si

MASS OBUJE TUDI MOŠKE

Mass predstavlja nove trende sezone in pestro izbiro modne obutve za moške. Trend letošnje pomladi je t. i. »casual« oz. »street« stil obutve, ki vključuje tudi različne športne copate, primerne za vsako priložnost. Med materiali prevladuje predvsem platno, ki je nepogrešljivo v poletnih dneh in se modno zliva z usnjenimi detajli. S čevlji modrih, sivih in bež odtenkov, ki so priljubljene barve sezone, ne morate zgrešiti. Priljubljeni so tudi mokasini, ki so hkrati izjemno udobni in trendovski.

V Massu boste našli tudi veliko izbiro priznanih modnih znamk, ki sta se jim nedavno pridružili še znamki Buggati in Bullboxer – obe ponujata kvalitetno obutev iz usnja v kombinaciji z drugimi materiali. Z obutvijo Mass boste opaženi tako v pisarni kot tudi na poletnih zabavah ali na sprehodu po mestu.

Dvorana 7
01 586 44 10 / www.mass.si

FNZ BTC 14

festival nakupov in zabave

BTC City Ljubljana, 17. - 18. maj

PRIHAJA 21. FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE!

V soboto in nedeljo, 17. in 18. maja, se bo BTC City ponovno spremenil v največje mesto popustov in zabave. Spomladanski tradicionalni Festival nakupov in zabave prinaša bogat družabni program s številnimi dogodki, delavnicami, športnimi aktivnostmi in plesnimi uricami. Manjkal ne bo niti pester glasbeni program, v katerem bodo lahko uživale prav vse generacije.

Že sedaj pa vam lahko zaupamo kar nekaj podrobnosti: v okviru festivala nas bo obiskal nizozemski kuhar s televizijskega kanala 24Kitchen - Rudolph Van Veen, sobotni večer bo v znamenju glasbene skupine Kingston, dan kasneje pa bomo za vse obiskovalce pripravili prav posebno nagradno igro, v kateri se boste lahko potegovali za lepo nagrado.

Več podrobnosti o programu vam bomo razkrili v majski številki BTC City Vodnika, ki bo izšla v petek, 16. maja, torej dan pred pričetkom Festivala nakupov in zabave. Takrat bomo objavili tudi natančen **seznam popustov in ugodnosti**, ki jih boste lahko izkoristili v času festivala.

Rezervirajte si čas in se nam pridružite. Zagotavljamo vam, da bo pestro in veselo. In ne pozabite – trgovci bodo, kot je v času festivala že v navadi, za vas pripravili številne ugodnosti in akcijske ponudbe.

NA TRGU MLADIH SE ZAČENJA SEZONA ODBOJKE NA MIVKI

V spomladansko-poletnem času na Trgu mladih zaživi ograjeno peščeno igrišče, namenjeno brezskrbnemu igranju odbojke na mivki, ki je iz leta v leto bolj priljubljeno. Na igrišču lahko brezplačno igrate odbojko vsak dan med 10. in 22. uro. Vse, kar morate storiti, je le, da predhodno rezervirate igrišče. Za rezervacijo in izposojo žoge se obrnite na osebje v lokalu Soba'Room ali jih pokličite na telefonsko številko 051 303 332.

Vabljeni na športno preživljanje prostega časa v BTC City.

BTC CITY MARATON FRANJA

PRIJAVE NA LETOŠNJI MARATON FRANJA BTC CITY SO ŽE ODPRTE

Maraton Franja BTC City, tradicionalna in največja kolesarska prireditev v Sloveniji, bo letos potekala med 6. in 8. junijem. Na prireditvi se bodo ponovno zbrali rekreativni in vrhunski kolesarji vseh generacij iz Slovenije in tujine. Dogajanje na startu pred Kristalno palačo bo tudi letos zelo pestro.

Kolesarski program letošnjega Maratona Franja BTC City:

6. junij ob 16.00: Kronometer – vožnja na čas
7. junij ob 16.00: E. Leclerc družinsko-šolski maraton
7. junij ob 16.30: Otroški maraton
8. junij ob 9.00: Maraton Franja BTC City
8. junij ob 10.30: Mali Maraton Franja BTC City

Prijave na maraton (za vse trase) so že odprte. Vsi ljubitelji kolesarjenja na čas se lahko prijavite na spletni strani www.franja.org.

Pridružite se več tisoč kolesarjem in se prijavite na največji kolesarskih praznik v Sloveniji!

INTERSPORT ISI d.o.o., Naklo Sport to the people®/®Šport ljudem

Ponudba je na voljo v vseh prodajalnah INTERSPORT po Sloveniji. Prodajalna INTERSPORT v BTC City Ljubljana se nahaja v dvorani 6 (T: 051 627 075) / www.intersport.si

M Tehnika

***Samo 25. in 26.4. 10% popust na celotno ponudbo prodajalne razen na izbrane izdelke.**

Popust je unovčljiv v Centru Tehnike in gradnje BTC, Šmartinska cesta 152, Ljubljana (nasproti Koloseja).

Ponudba velja od 17. 4. do 6. 5. 2014
oz. do razprodaje zalog.

49,99 — Redna cena: 77,99
Plinski žar ELPLIN
ELP 400, z železno ploščo, dim.: 40 x 45 cm, kovinske noge

49,99 — 10€ PRIHRANEK — Redna cena: 59,99
Gugalnik
s kovinskim ogrodjem, dim.: 170 x 110 x 175 cm

5,99 — 21% PRIHRANEK — Redna cena: 7,59
Piknik odeja
dim.: 130 x 150 cm

11,99
3 delni set pribora za žar
nerjaveči, nedrsna obloga na ročajih, dolžina pribora 51 cm

Dvojne pike!

PRENAVLJATE ALI OPREMLJATE KOPALNICO?

Izkoristite **BREZPLAČEN PREVOZ NA DOM** do 20 km od lokacije nakupa izdelkov VSE ZA KOPALNICO.

To pa še ni vse!

Pri nas dobite kopalnico z vsemi elementi le za **839,90* €**

**Cena 839,90 EUR predstavlja vsoto akcijskih cen izbranih izdelkov ter preračun cen keramičnih ploščic RO R2FY za 11,97 m², RO/S R2GD za 6,65 m² in RO/S RS19 za 7,08 m².*

*Ponudba velja samo **v Centru Tehnike in gradnje BTC, Šmartinska 152**. • Mercator, d.d., Dunajska cesta 107, Ljubljana. Slike so simbolne. Popust ne velja za izdelke, ki so predstavljeni v aktualnih letakih M Tehnika, za izdelke vključene v Pika popuste, za nakup avtomobilskih pnevmatik, goriv, kuriv, igralne konzole, izdelke blagovne znamke Apple ali Miele, vrednostnic, darilnih kartic, srečk ter mobi kartic. Akcije/popusti se med seboj izključujejo. Aktivnost ne velja za pravne osebe in samostojne podjetnike. Več informacij o aktivnosti na **www.mtehnika.si**

DRUŽBENO ODGOVORNO

V BTC CITY PRIHAJA BICIKELJ!

Najnovejša pridobitev in uspeh družbe BTC na področju spodbujanja trajnostne urbane mobilnosti je razširitev sistema izposoje mestnega kolesa BicikeLJ na območje BTC Cityja. V BTC Cityju bosta tako dve novi postaji, kar bo vsem potrošnikom omogočilo, da se bodo v nakupovalno središče lahko pripeljali z mestnim kolesom.
Uvedba dveh novih postaj sistema BicikeLJ je tudi del projekta Misija: Zeleno, v okviru katerega si v družbi BTC že nekaj let prizadevajo za družbenoodgovorne projekte in trajnostni razvoj.
Sistem BicikeLJ je zaživel leta 2011 in je namenjen prebivalcem Ljubljane, da lahko z izposojo koles na enostaven način premagujejo razdalje. V okviru sistema je na voljo 32 postajališč s kolesi, ki so med seboj oddaljena 300 do 500 metrov.

ŠTUDENTOM FAKULTETE ZA ARHITEKTURO SMO OMOGOČILI BOLJŠE ŠTUDIJSKE POGOJE

V družbi BTC smo Fakulteti za arhitekturo Univerze v Ljubljani pomagali z donacijo sredstev za nakup tehnične opreme, s katero bodo na fakulteti svojim študentom lahko zagotovili boljše študijske pogoje. Fakulteta je tako z našo pomočjo pridobila dva nova projektorja in dve platni, kamero ter ustrezno inštalacijsko upravljavsko opremo.
S Fakulteto za arhitekturo sicer uspešno sodelujmo že nekaj let. Eden izmed naših strateških ciljev je tudi partnersko povezovanje z institucijami, ki spodbujajo gospodarsko rast in razvoj mladih generacij. Eden izmed projektov sodelovanja s Fakulteto za arhitekturo je tudi program Smanful, ki je 32 bodočim arhitektom omogočil, da svoje znanje preizkusijo tudi v praksi.

ZLATO PRIZNANJE NA 23. SOF ZA PROJEKT IZ KOLESARSKIH STEZ NA MARATON

V marcu smo v družbi BTC na 23. Slovenskem oglaševalskem festivalu prejeli zlato priznanje za projekt Iz kolesarskih stez na maraton v kategoriji Kreativna izraba medijev. Slovenski oglaševalski festival, ki ga organizira Slovenska oglaševalska zbornica, je osrednji dogodek slovenske oglaševalske stroke.
Cilj nagrajene kampanje je bil na inovativen način izzvati meščane in jih povabiti, naj se udeležijo maratona Franja BTC City, katerega podpornik smo že vrsto let. Poleg tega smo s kampanjo želeli med Ljubljančani vzpostaviti zavedanje o pomenu prireditve in kolesarstva. V ta namen smo natisnili sporočila s pozivi meščanom na najbolj prometne kolesarske steze v mestnem središču.
Ponosni smo, da lahko na področju kolesarstva premikamo meje. Zlato priznanje je velika potrditev, da hodimo po pravi poti, in hkrati spodbuda za nove izzive. Letos nas namreč ponovno čaka Maraton Franja BTC City v soorganizaciji s Kolesarskim društvom Rog, pred nami pa je še en velik kolesarski projekt, Svetovno prvenstvo za amaterske kolesarje.

PAPIRNATA TOČKA PROJEKTA STAR PAPIR ZA NOVO UPANJE

Društvo Ekologi brez meja že tretje leto organizirajo akcijo zbiranja starega papirja. Akcija, ki poteka pod sloganom »Star papir za novo upanje 2014« letos, se je pričela že v marcu in bo trajala še vse do 30. aprila.
Projekt smo podprli tudi v družbi BTC in organizatorjem za namen promocije projekta omogočili kletne prostore Dvorane A. Tako prav tam najdete informacijsko točko o projektu, ki so jo poimenovali kar Papirnata točka. Njen namen je obiskovalcem predstaviti projekt zbiranja starega papirja. Na lokaciji bo v tem času potekal pester program: projekcija o projektu Star papir za novo upanje 2014, video film Papirčkovo potovanje, prezentacija o papirju, pozivni videospoti ambasadorjev projekta in še mnogo več. Na ogled bosta tudi dva plakata sodelujočega Vrtca Vodmat – enota Klinični center na temo ločevanja papirja in ohranjanja gozdov ter papirnata knjiga slik otrok o zbiranju starega papirja.

PAPIRNATI DAN V BTC CITY
V okviru akcije Star papir za novo upanje 2014, ki nima le okoljevarstvenega namena, ampak tudi dobrodelnega, je 12. aprila v BTC Cityju v organizaciji Društva Ekologi brez meja in podjetja Dinos potekal osrednji dogodek projekta Papirnati dan. Na dogodku so, poleg zbirali papir in kreativnega ustvarjanja iz starega papirja, razglasili tudi zmagovalni predlog natečaja; nominirala ga je Planinska zveza Slovenije, ki bo za odstranjevanje škode in nevarnosti na planinskih poteh prejela 40 odstotkov sredstev od zbranega papirja. Akcijo je kot glavni sponzor podprla družba BTC, ki tudi na tak način v sklopu strateškega projekta Misija Zeleno uresničuje strategijo trajnostnega razvoja in krepi družbeno odgovornost. Mi zbiramo, zbiraj tudi ti!

FIT DO POLETJA

MATEJ BUNDERLA IN VID KOBLAR

Telesno aktivnost po navadi povezujemo s športom, v pomladanskih mesecih, ko oblačila razkrijejo več gole kože in smo z mislimi že v poletju, pa tudi z željo po oblikovanem telesu in zdravem, športnem videzu, zaradi česar se večina šele zdaj odloča za vadbo v fitnesih in skuša nadoknaditi zamujeno. Da za tovrstno vadbo ni nikoli prepozno, zatrjujeta tudi fitnes trenerja v Športnem centru Millenium in diplomanta Fakultete za šport Matej Bunderla in Vid Koblar, a hkrati poudarjata, da mora biti vadba predvsem sistematska, namenjena najprej izboljšanju funkcionalnosti telesa, z ustreznim prehranjevalnim režimom in veliko vztrajnosti pa lahko postane tudi zdrav način življenja.

Matej Bunderla

Vid Koblar

Ob novih oblikah vadb, ki so vzniknile v zadnjih desetletjih in so bile večinoma kratke sape, je bolj ali manj preživela le »klasična« vadba v fitnes centrih. V čem je njena prednost?
Matej: Vadba v fitnes centrih ponuja širok spekter vaj, ki so lahko prilagojene prav vsakomur. Omogoča dosego različnih ciljev, bodisi zdravstvenih ali estetskih. Ni naključje, da je zato vadba v fitnesu v porastu tako doma kot po svetu: po številu sodelujočih v tem športu je fitnes danes v Sloveniji na devetem mestu, še pred nekaj leti je bil na petnajstem.

Ko govorimo o fitnesu, najprej pomislimo na izolirano vadbo. Ni ta v nasprotju s trendi, ki vse bolj prisegajo na celostno vadbo, vadbo, ki hkrati zajame več mišičnih skupin?
Vid: Še pred desetletjem je fitnes veljal za nekoliko izolirano vadbo, pri kateri je vadeči na trenažerju aktiviral le posamezne mišice. Toda ker v vsakdanjem življenju le redko izvajamo gibe, pri katerih ne bi sodelovalo večje število mišic, vadbo na trenažerjih danes dopolnjujemo s funkcionalno vadbo, ki s prostimi bremeni, t. i. funkcionalnimi pripomočki, in z lastno težo vadečega aktivira več mišičnih skupin hkrati.

Bo funkcionalna vadba izpodrinila fitnes?
Matej: Ne bo. Obe obliki vadbe se morata dopolnjevati.
Vid: Fitnes vadba v ŠC Millenium je zasnovana celostno. To pomeni, da najprej stremimo h krepitvi jedra telesa, torej h krepitvi mišic trupa (upogibalke trupa, iztegovalke trupa, sukalke, stranske upogibalke, globoke trebušne mišice, mišice medeničnega dna). Večina rekreativnih športnikov ima zaradi šibkega trupa težave in vse preveč je tistih, ki si prizadevajo le za krepitev vidnih mišic, ob tem pa pozabljajo na globoke mišice, ki podpirajo telo, hrbtenico, skrbijo za stabilizacijo trupa in pravilno držo.

Fitnes vadba je namenjena široki populaciji, a v vsakem življenjskem obdobju najbrž prinaša drugačne prednosti. Kaj s tovrstno vadbo pridobi mladostnik in kaj človek v zrelih ali poznih letih?
Matej: S starostjo se estetski vidik fitnesa zmanjšuje, krepita pa se funkcionalni in preventivni vidik. Ljudje prihajajo k nam z različnimi željami in cilji; zasedeni in v drži sključeni največkrat z željo po okrepitvi ramenskega obroča in drže, mladostniki v želji po izgubi teže in poudarku mišične mase, starejši pa želijo ohraniti ali pridobiti nekaj vitalnosti za tako vsakdanje opravke, kot sta vstajanje iz postelje ali zavezovanje vezalk. Pri vseh se najprej trudimo odpraviti napake v telesni drži (stabilizacija), šele nato pa telo dodatno okrepiti, jim pomagati izgubiti kilogram, dva in s tem pridobiti nekaj izgubljene samozavesti.

Opažata razliko med pričakovanji moških in žensk?
Vid: Večjih razlik v željah in vztrajnosti ni, razlika je vidna le pri rezultatih; moški lažje pridobivajo mišično maso, ženske pa bodo z enakovrednim treningom le lepo izoblikovale svoje telo. Strah, da bi z vadbo pridobile preveč mišične mase, je zato odveč. Žensko telo ima drugačno hormonsko sestavo in po naravi ne more imeti enake količine mišične mase, kot jo ima moško telo.

Brez prave prehrane torej ne gre?
Matej: Samo z vadbo dosežemo funkcionalnost mišic, mišično maso pa lahko pridobimo le z zadostnim vnosom kalorij ob predpostavki, da je trening temu primeren. Ker sta učinek in napredek pri vadbi brez prave prehrane manjša, članstvo v ŠC Millenium vključuje aplikacijo Mojekalorije, s pomočjo katere lahko izračunate vnos posameznih hranil v organizem in si sami sestavite jedilnik, prilagojen svojim željam in ciljem. Lahko pa za pomoč prosite tudi katerega od trenerjev, ki naj vam pomaga pri sestavi jedilnika.

Če drži podatek, da je za rezultate vadbe v 70 odstotkih zaslužna pravilna prehrana, pomeni, da je uspešno hujšanje mogoče tudi brez fitnes vadbe?
Matej: Hujšanje ne zadošča. Shujšali sicer boste, a oblike telesa ne boste spremenili. Skupaj z maščobno maso boste izgubili tudi mišično maso, vaše telo bo upadlo in dajalo bo vtis izsušenosti. Cilj treninga pa je ohranjanje oziroma povečanje mišične mase in izguba maščobne. S tem ko bo vaša mišična masa večja, se bo povečala tudi poraba kalorij v mirovanju.
Vid: S povečanjem mišične mase bo lahko tudi vnos kalorij višji, saj bodo mišice »pokurile« več. Postali boste »fit«, vaše telo pa bo z nekaj mišične mase lepo izoblikovano.

Zdi se, da kot fitnes trenerja nista ravno zagovornika velikih mišic?
Matej: Vsakdo ima svoje prioritete. Midva se ukvarjava tudi z drugimi športi – tečeva, kolesariva, smučava in še marsikaj – in preveč mišične mase bi naju s funkcionalnega vidika pri nekaterih športih lahko le dodatno oviralo. Tako kot pri vseh športih je tudi pri fitnesu potrebna srednja, zdrava mera.

Do poletja nas ločita le še dobra dva meseca in pol. Če se nekdo jutri vpiše v fitnes … bo do poletja opaziti spremembo?
Matej: Če bo res priden in če bo upošteval načela zdrave prehrane, treninga in počitka, lahko v dvanajstih tednih naredi veliko. Toda tak trening bi zahteval veliko dela in odrekanja, zato so takšne predpočitniške vadbe največkrat kampanjske. Ljudje si prizadevajo na hitro izgubiti kilograme, telovadijo in hujšajo do poletja, po vrnitvi s počitnic pa nadaljujejo s starim načinom življenja. Večina si dva meseca prizadeva znebiti se tiste teže, ki so si jo nabirali vse leto, in četudi jim to uspe, le redkim uspe izgubljeno težo tudi vzdrževati. Res pa je, da je še vedno bolje to, kakor pa da ne bi nikoli ničesar storili za svoje telo.

Nekateri pravijo, da naj bi odvečno težo izgubljali toliko časa, kolikor smo jo pridobivali …
Matej: Obratna pot je lahko hitrejša!

Koliko lahko vadečemu na tej poti pomaga osebni trener?
Matej: Z osebnim trenerjem ima vadeči skrb manj, saj načrtovanje treningov, spremljanje, vrednotenje in postavljanje ciljev prevzame trener. On je tudi tisti, ki vadečemu lahko sestavi prehranski načrt, zanemariti pa ne gre niti motivacijskega momenta in moralne podpore vadečemu.

Bo trening s trenerjem intenzivnejši?
Vid: Ni potrebno, da bi bil intenzivnejši, zagotovo pa bo bolj sistematičen in učinkovit; le takšna vadba omogoči telesu, da se razvija enakomerno in skladno, zato je po navadi tudi uspešnejša in prijetnejša.

Kaj bi svetovali nekomu, ki se je do poletja vendarle odločil shujšati?
Vid: Spremenite način razmišljanja in zamenjajte avto za kolo, dvigalo s hojo po stopnicah, pico za solato s piščancem in sedenje pred televizorjem s sprehodom, vožnjo s kolesom ali fitnesom. Ko se enkrat odločite za spremembo – vztrajajte! Z vadbo ne pretiravajte, bodite sistematični, obremenitve povečujte postopoma in začnite z vadbo živeti. Postati mora del vas, del vašega vsakdanjika.

AKTIVNO JUTRO
Ker ob vsakodnevnih obveznostih mnogim primanjkuje časa za popoldansko ali večerno vadbo, smo se v ŠC Millenium odločili, da vam ponudimo jutranjo vodeno vadbo – poimenovali smo jo Aktivno jutro, s katero boste že pred službenimi obveznostmi veliko storili zase. Vadba poteka v ŠC Millenium vsak torek in četrtek od 7. do 8. ure.

Namen enourne jutranje funkcionalne vadbe je izguba maščobnega tkiva, oblikovanje in krepitev telesa ter njegove funkcionalnosti. Uvodnemu kardiodelu, namenjenemu ogrevanju in dinamičnemu raztezanju telesa, sledijo funkcionalne vaje z vibracijskimi palicami, majhnimi, velikimi in bosu žogami ter ravnotežnimi ploščami. Z različnimi pripomočki poskrbimo, da vadba ni enolična, posvetimo pa se tako vzdržljivosti in moči kot tudi gibljivosti in koordinaciji. Po jutranji vadbi boste na delovnem mestu bolj storilni in vitalnejši.

AKCIJA!
Trimesečna celodnevna karta za fitnes le 99 €!

Ugodnost lahko koristite ob predložitvi kupona.
Kupon velja do 15. maja 2014.

ŠC Millenium / T: 01 585 15 00
millenium@btc.si / www.millenium.btc.si

ZA ODRASLE IN OTROKE, ZA ZDRAVJE IN ZABAVO

V drugi polovici aprila in v začetku maja bo pri nas nadvse zabavno. Ob deveti obletnici Vodnega mesta Atlantis namreč pripravljamo brezplačne animacije, ki jih bo v ponedeljek, 21. aprila, zaokrožilo praznovanje rojstnega dne s torto velikanko. Na praznovanje ste vabljeni prav vsi. V času prvomajskih šolskih počitnic vabimo vaše otroke, da z nami preživijo tri nepozabne in dogodivščin polne dni v okviru počitniškega varstva, vas pa znova vabimo v nedavno odprti sodobni Strokovni center zdravja, s katerim dopolnjujemo ponudbo za zdravo telo in duha.

Med programi, ki jih strokovnjaki s področja osebnega trenerstva, kinezologije in zdravega življenja ponujajo v Strokovnem centru zdravja, tokrat predstavljamo dva – Fitnes kliniko in vadbo Huber.

FITNES KLINIKA

Fitnes klinika združuje šest različnih vadbenih programov, prilagojenih potrebam, željam in starosti vadečih. Pri ukvarjanju s športom stremi k diagnostičnemu pristopu, kar je pogoj za učinkovito in varno treniranje našega telesa. Izbirate lahko med **Core programom** (poudarek na krepitvi mišic trupa s poudarkom na aktivaciji globokih mišic, ki dajejo osnovno podporo hrbtenici), **Tekaško kliniko** (sistematični pristop, prilagojen treniranju teka s poudarkom na stabilnosti in moči trupa, krepitvi vezivnega tkiva sklepov in ravnotežja), **Power programom** (funkcionalni trening z vadbenimi trakovi, kolebnicami in drugimi rekviziti, s katerim boste trenirali telo za vsesplošno uporabnost), **Krožnim treningom** (motivacijska vadba s poudarkom na kurjenju maščob in pridobivanju boljše aerobne zmogljivosti) in **Fit programom** (program, namenjen starejšim in osebam s prilagojeno vadbo).

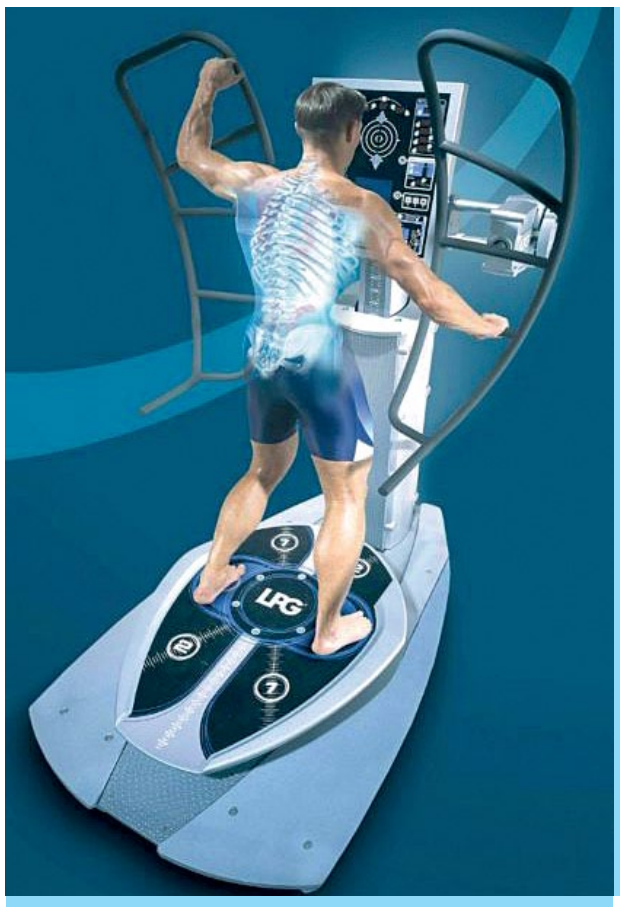
V Fitnes kliniki vas bodo pred vpisom v kateri koli vadbeni program povabili na testno uro, na kateri se boste s športnim strokovnjakom najprej pogovorili o vaših ciljih in trenutnih zmogljivostih, nato pa boste s testnimi vajami preizkusili medmišično koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in moč ter izmerili telesno sestavo s številnimi parametri (visceralna maščoba, presnovni proces, odstotek vode, maščobe in mišične mase itd.). Na podlagi rezultatov, želja in ciljev vas bo nato športni strokovnjak usmeril k najprimernejšemu programu vadbe.

Paket obiskov vam ponujajo že za 39 €.

VSE NAJBOLJŠE, ATLANTIS!

Devet let vodnih doživetij

Dvaindvajsetega aprila pred natanko devetimi leti smo odprli vrata enemu največjih vodnih parkov v Evropi – Vodnemu mestu Atlantis, ki se danes uvršča med glavne športne, razvedrilne in sprostitvene objekte v Sloveniji in postaja stičišče družabnega življenja v Ljubljani. Ob deveti obletnici za naše obiskovalce pripravljamo brezplačne animacije, ki jih bo v ponedeljek, 21. aprila, zaokrožilo praznovanje rojstnega dne s torto velikanko.



VADBA HUBER ZA KREPITEV HRBTENICE

Hrbtenica je osnova za vsako telesno aktivnost, vsaka sprememba v njeni sestavi in funkciji zato lahko izzove težave z gibljivostjo, težave v živčnem sistemu in bolečine. Za lajšanje bolečin v hrbtenici je LPG izumil napravo Huber SpineForce, s katero boste hrbtenico ponovno okrepili. Naprava z oscilirajočo ploščadjo in mobilnim stebrom Huber SpineForce uporabnika nenehno sili v iskanje ravnotežja, s tem pa tudi spodbuja koordinacijo gibov in hitrost zaznavanja sprememb. Vse vaje omogočijo povečanje gibljivosti in moči hrbtenice ter vsega telesa, ob pravilnem izvajanju pa uporabnika pripeljejo do izjemnih rezultatov.

Visoka tehnologija naprave Huber Spineforce združuje vsa pričakovanja učinkovite vadbe za vse starostne skupine na različnih stopnjah pripravljenosti. Vadba z njo je primerna tudi za seniorje. Vaje so prilagojene individualnim sposobnostim in že po nekaj terapijah se poveča moč vsega telesa, okrepijo se mišice medeničnega dna in stabilizatorji, izboljšajo se gibljivost, ravnotežje in telesna drža, bolečine v hrbtenici pa izginejo. Prav tako se z vadbo na Huber Spineforce izboljšujejo kognitivne sposobnosti (orientacija v prostoru, spomin, koncentracija). Zabaven in lahek način za ohranjanje mladosti!

Cena enega obiska 25 €.

T: 01 585 21 27 ali 040 827 090
vodnomesto@btc.si

www.lpg-studiofigura.si

S FITNES KLINIKO NA MARATON FRANJA

Številne raziskave so pokazale, da ima skoraj 70 odstotkov rekreativnih kolesarjev bolečine v vratu in križu, zato pred letošnjim Maratonom Franja, ki bo potekal prvi konec tedna v juniju, v Fitnes kliniki organizirajo pripravljalno vadbo, s pomočjo katere boste na maratonu brez telesu škodljivih obremenitev dosegli boljši rezultat. Vadbo boste izvajali v majhnih homogenih skupinah enkrat ali dvakrat tedensko pod vodstvom strokovnjaka:

– seznanili se boste z motoričnimi sposobnostmi, potrebnimi za kolesarski maraton;
– na podlagi rezultatov testiranja telesne sestave vam bodo svetovali najprimernejši prehranjevalni režim pred vadbo in med njo ter po njej;
– s testiranjem gibljivosti, koordinacije in moči trupa boste spoznali vlogo hrbtenice pri kolesarjenju;
– če so bolečine že prisotne, vam bodo predstavili korekcijske vaje ter s tem omogočili varen in učinkovit trening.

Obisk vadbe: 8,25–12,00 €.

Več informacij:
T: 01 585 21 27 ali 041 367 441

urska@fitnesklinika.si

NOVO! POPOLNA PEDIKURA

Strokovni center zdravja v sodelovanju s kozmetičnim salonom Bjutik v Vodnem mestu Atlantis poskrbi za urejenost vaših nog s popolno pedikuro. Po 30-minutni terapiji z majhnimi ribicami vrste Garra rufa, ki se hranijo z odmrlimi celicami kože (na kožo se rahlo prisesajo in s »trganjem« kože odstranjujejo odmrle kožne celice, zdrave pa ostanejo nedotaknjene), vam noge dokončno uredijo še v kozmetičnem salonu Bjutik. Terapija z ribicami bo vašo kožo zmehčala, po 30-minutnem obisku kozmetičnega salona pa bodo porožena koža na podplatih, vraščeni nohti in otiščanci postali le še preteklost.

Cena: 35,00 €.

Več informacij:
T: 01 585 21 27 ali 040 681 833

info@bjutik.si

POČITNIŠKO VARSTVO OTROK

Si lahko zamislite kaj lepšega, kot je preživljanje prvomajskih šolskih počitnic na kopališču? Zagotovo ne! Prav zato smo v Vodnem mestu Atlantis tudi to pomlad za vse otroke od 4. do 15. leta starosti pripravili pester in zabaven program počitniškega varstva. Otroci se bodo z našimi animatorji kopali v bazenih ob vsakem vremenu ter se zabavali vse od 28. do 30. aprila, in to kar od 7. do 17. ure. Cena vključuje vstopnico, animacijo in varstvo otrok ob bazenu, 60-minuto izpopolnjevanje plavanja, dva obroka hrane (malico in kosilo), pijačo ter CD s fotografijami.

Cena: 26,00 € na dan (ob prijavi otroka za vse tri dni varstva le 23,40 € na dan).

Prijava otrok vsaj dva dneva pred pričetkom, ob prijavi sorojenca pa vam podelimo 10 % popusta.

Več informacij:
T: 030 242 128

varstvo@btc.si

AKTIVNA POMLAD

Zakorakali smo v pomlad, in vreme nam dopušča, da prosti čas preživljamo v naravi. Skupaj z našimi malimi nadobudneži, ki odvečno energijo najraje sproščajo z aktivnostmi v naravi. Kolesarjenje, plavanje, igranje tenisa, igre z žogo ali pa samo sprehod v naravi bodo poskrbeli za dobro počutje in zdravje naših najmlajših članov družine.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1. Obleka 39,90 € // **Mothercare,** Dvorana 10
2. Plavalna očala s plavalno kapo 18 € // **Atlantis potapljaški center**, Atlantis
3. Kavbojke 16,60 € // **Junior**, Dvorana A, klet
4. Čevlji 32,90 € // **Junior**, Dvorana A, klet
5. Klobuček 11,50 € // **Mothercare**, Dvorana 10
6. Hlače 26,50 €, majica 7,80 €, čevlji 26,50 € // **Mothercare**, Dvorana 10
7. Pajkice 2pack 17,50 € // **Mothercare**, Dvorana 10
8. Poganjalec Early Rider Lite, primeren za otroke od 1,5 do 4 let, 138,90 € // **Babadu,** Nakupovalna galerija Kristalne Palače
9. Lopar Wilson 89,95 € // **S Šport**, Športni center Millenium
10. Majica 6,84 € // **Junior**, Dvorana A, klet
11. Spodnjice junior 2 kosa 5,10 € // **Cotton Bay**, Dvorana A, pritličje
12. Čevlji 39,80 € // **Junior**, Dvorana A, klet

...ZA NAŠE NAJMLAJŠE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

1. Majica 7,20 € // **Junior**, Dvorana A, klet
2. Neoprenska plavalna obleka 31 € // **Atlantis potapljaški center**, Atlantis
3. Jakna 27,92 € // **Junior**, Dvorana A, klet
4. Obroč za v lase 6,50 € // **Mothercare**, Dvorana 10
5. Majica za zaščito pred sončnimi žarki 27 € // **Atlantis potapljaški center,** Atlantis
6. Očala 8,50 € // **Mothercare**, Dvorana 10
7. Čevlji 24,50 € // **Mothercare**, Dvorana 10
8. Otroški nahrbtnik Babolat 25 € // **S Šport**, Športni center Millenium
9. Izjemno lahko alu kolo za otroke od 3,5 do 6 let, 299,90 € // **Babadu,** Nakupovalna galerija Kristalne Palače
10. Kavbojke 16,60 €, jopa 19,77 € // **Junior**, Dvorana A, klet
11. Majica 7,20 € // **Junior** Dvorana A, klet
12. Dekliška pižama 19,80 € // **Cotton Bay**, Dvorana A, pritličje
13. Čelade Nutcase, od 64,90 € // **Babadu**
14. Maska z dihalko 24 € // **Atlantis potapljaški center**, Atlantis

BTC CITY VAS VABI NA SLOVENSKI PRAZNIK KOLESARSTVA

MARATON FRANJA
6. - 8. 6. 2014

SVETOVNO PRVENSTVO AMATERSKIH KOLESARJEV
28. - 31. 8. 2014

IZMERE NA DOMU

ZAVESE

do -30%

ZAVESE

BTC Ljubljana, dvorana 2 in dvorana A, www.creatina.si

SALON CREATINA™

OTROŠKA VRTNA ZABAVA

To je pa res zabavno!
Otroška domišljija ne pozna meja, opazovanje otroške igre pa je lahko nadvse zabavno. Otroci namreč najdejo tisoč in en način uporabe za še tako navadne stvari, kot so na primer kartonasta škatla ali nekaj kamenčkov, in če jim pokažete risbo naključne čačke, bodo zanjo našli nekaj deset pomenov. Z aktivnostmi na prostem damo njihovi domišljiji prosto pot, zato v toplih dneh zabavo namesto doma raje priredimo na prostem. Da bo zabava popolna, pa smo za vas pripravili nekaj simpatičnih predlogov opreme za zabavo na prostem.

Plastični krožniki, več barv, 30/1; 3,65 € (komplet);
CS Kitajski center,
Dvorana A, sever, klet

Slamice, 250/1; 2,16 €;
CS Kitajski center,
Dvorana A, sever, klet

Papirnati lončki 300 ml, 10/1; 1,49 €,
Papirnati lončki 250 ml, 10/1; 1,25 €;
CS Kitajski center,
Dvorana A, sever, klet

Namizni mešalnik 2GO;
39,99 €;
Center tehnike in gradnje BTC (M Tehnika),
Dvorana 18, sever

Aparat za pripravo sladoleda Icemaker;
39,99 €;
Center tehnike in gradnje BTC (M Tehnika),
Dvorana 18, sever

Posoda za izdelavo sladolednih lučk 4/1; 2,43 €;
CS Kitajski center,
Dvorana A, sever, klet

Kontaktni žar Gorenje 1800 DS midi;
43,99 €; **Center tehnike in gradnje BTC (M Tehnika),**
Dvorana 18, sever

Veternica; 6,70 €;
CS Kitajski center,
Dvorana A, sever, klet

Darilni papir, različni motivi, 200x70 cm; 1,65 €;
CS Kitajski center,
Dvorana A, sever, klet

Set zabavnih lepilnih trakov, 10/1; 5,70 €;
Pri levčku;
Dvorana A, klet

Rožice iz filca, 5 oblik, 10/1; 3,60 € (komplet);
Srčki iz filca, 12/1; 3,00 € (komplet);
Metuljčki iz filca, 12/1; 7,20 € (komplet);
Pri levčku;
Dvorana A, klet

Marjetice, več barv, 12/1; 4,00 € (komplet);
Pri levčku;
Dvorana A, klet

Otroške krone, 6/1; 4,85 €; Flomastri Giotto; 1,80 €;
Kristalčki, 30/1; 0,90 € (komplet); Lepilo Uhu Creativ Mosaik; 3,90 €;
Pri levčku;
Dvorana A, klet

Svilen papir (za izdelavo pompona),
50x70; 1,45 €;
Najlon vrvica, več barv, 95 m; 4,00 €;
Pri levčku;
Dvorana A, klet

Darilna vrečka vrečka (izdelate si jo sami):
Papirnata vrečka, 25x30 cm; 0,40 €;
Moss gumi krogi, 200/1; 2,70 €;
Lepilo Uhu Creativ Mosaik; 3,90 €;
Pri levčku;
Dvorana A, klet

Darilna vrečka vrečka (izdelate si jo sami):
Papirnata vrečka, 25x30 cm; 0,40 €;
Lepilo Uhu Creativ Mosaik; 3,90 €;
Mossgumi, A3; 0,70 €;
Okroglo oko, 30 mm, 2/1; 0,55 €;
Pri levčku;
Dvorana A, klet

Moss gumi krogi, 200/1; 2,70 €;
Pri levčku;
Dvorana A, klet

Krede v vedru Eurom, 15 kos; 2,79 €;
Baby Center,
Dvorana 11, severni del

Trrigano Kovinska trojna gugalnica Agility; 119,99 €;
Baby Center,
Dvorana 11, severni del

Tenis loparji Unika;
Akcijska cena: 8,49 €, klubska cena: 7,99 €
(Cene veljajo do 7. 5. 2014)
Baby Center,
Dvorana 11, severni del

Frizbi Androni; 1,99 €;
Baby Center,
Dvorana 11, severni del

Milni mehurčki na palici; 5,00 €;
Mothercare,
Dvorana 10, osrednji del

Velika tekočina za milne mehurčke;
7,50 €;
Mothercare,
Dvorana 10, osrednji del

Dekliški klobuček, 100 % bombaž; 4,50 €;
CS Kitajski center,
Dvorana A, sever, klet

Fantovska kapa s šiltom; 6,00 €;
CS Kitajski center,
Dvorana A, sever, klet

Tovornjak s kompletom za peskovnik Androni;
15,99 €;
Baby Center,
Dvorana 11, severni del

Milni mehurčki žabica; 29,00 €;
Mothercare,
Dvorana 10, osrednji del

Milni mehurčki ribica; 25,00 €;
Mothercare,
Dvorana 10, osrednji del

Mix cofkov, 100/1, 2 cm; 2,60 €;
Pri levčku;
Dvorana A, klet

Set za igranje v peskovniku Androni;
5,99 €;
Baby Center,
Dvorana 11, severni del

Hauck Skiro s sedežem Besta, 59,99 €;
Baby Center,
Dvorana 11, severni del

Woody Lesen poganjalec-kolo;
Akcijska cena: 49,99 €, klubska cena: 44,99 €
(Cene veljajo do 7. 5. 2014)
Baby Center,
Dvorana 11, severni del

Komplet za v mivko (vedro, lopatka, grebljice, modelčki); 15,00 €;
Mothercare,
Dvorana 10, osrednji del

Otroški ležalnik s črtami; 35,00 €;
Otroški ležalnik (oranžni); 25,00 €;
Otroška vrtna mizica s stoloma; 115,00 €;
Mothercare,
Dvorana 10, osrednji del

Peskovnik z 10 pripomočki za igro; 69,00 €;
Dodatek za peskovnik (vodni mlinček); 22,50 €;
Mothercare,
Dvorana 10, osrednji del

Indijanski šotorček; 45,00 €;
Mothercare,
Dvorana 10, osrednji del

TRŽNICA JE DOBILA NOVE "STANOVALCE"

Na jugu tržnice v BTC Cityju se je odprl nov, prenovljeni del, kjer boste našli široko ponudbo eko in drugih izdelkov. V nadaljevanju vam predstavljamo štiri nove oziroma prenovljene trgovine in nekaj njihove pestre ponudbe.

ZOO MARKET

Market je prenovila svojo trgovino in se preselila na novo lokacijo – v pokriti del tržnice, poleg trgovine Eurospin. V simpatičnem ambientu vam prijazno osebje nudi kvalitetno hrano in opremo za male živali.
Njihova ponudba obsega:
– hrano za vašega psa ali muco; izbirate lahko med naslednjimi proizvodi: Royal Canin (dokazana učinkovitost, vidni rezultati) ter Happy Dog in Happy Cat (prisegajo na najboljšo kvaliteto, proizvedeno v Nemčiji);
– prehrano in opremo za ribe in želve v akvariju in vrtnem ribniku;
– popolno hrano proizvajalca Versele-Laga za papige, eksote, kunce, morske prašičke, hrčke, podgane, činčile ...
Vljudno vabljeni!

HIŠA REFOŠKA

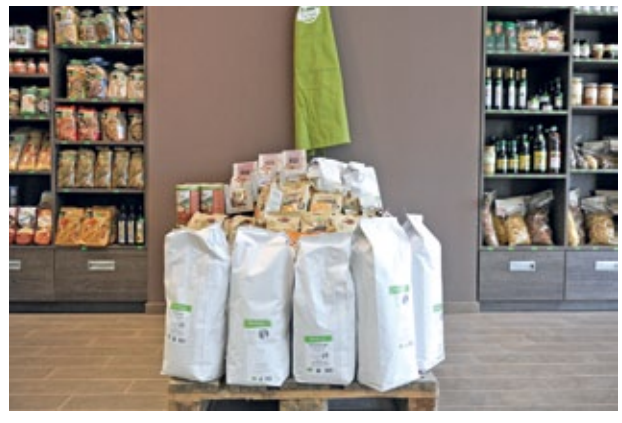
Vinakoper je občutek sonca, morja in slovenske Istre pripeljal tudi v Ljubljano.
Na tržnici BTC City so odprli novo Hišo Refoška – prijetno, toplo, obsijano s soncem, kot so vina, ki jih prideluje Vinakoper. Tako lahko izbirate med plemenitimi refoškom, malvazijo, rumenim muškatom, veliko izbiro pa imate tudi med merloti, cab. sauvignoni, shirazi ...
V Hiši Refoška se lahko razvajate s kakovostnimi odprtimi vini ali kakovostnimi vini Okusi Istre. Med vrhunskimi vini lahko izbirate med znanimi rumenimi in črnimi etiketami ter plemenitimi Caprisi, privoščite pa si lahko tudi prestižna vina slovenske Istre – Capo d'Istria. Za prijetnejše trenutke so tu tudi penine Capris in Sladki Muškat, Sladki refošk, Malvazija Pozna trgatev ter Cipro. In da se vse lepo zaokrožijo, imajo v ponudbi tudi oljčno olje iz slovenske Istre, piransko sol in istrske tartufe.
Vabljeni v Hišo Refoška, kjer boste doživeli slovensko Istro ... v svoji bližini.

KOT DOMA

Trgovina z zdravo hrano Kot doma združuje ponudbo blagovne znamke Kot doma – izdelano in pridelano v Sloveniji ter ponudbo zdrave hrane in prehranskih dodatkov drugih blagovnih znamk. V trgovini ponujajo veliko prehranskih dopolnil (tudi velik izbor ajurvedskih izdelkov), organizirajo pa tudi izobraževanja – svetovanja in delavnice s področja permakulture, prehranjevanja, zdravega načina mišljenja in življenja.
Slogan trgovine Kot doma je »Kupujemo lokalno, kupujemo slovensko«. Poleg ekoloških izdelkov ponujajo v trgovini tudi gotove zmesi in surovine ter recepte, s pomočjo katerih si kupci lahko sami pripravijo okusne jedi tudi doma. V okviru blagovne znamke Kot doma v trgovini podpirajo in organizirajo lokalno pridelavo ekološke hrane ter s tem prispevajo k ohranjanju narave in spodbujajo k odpiranju slovenskih zelenih delovnih mest.
V trgovini ponujajo tudi sistem Vzemi s seboj, pri katerem lahko kupec odnese sveže pripravljeno bio hrano tudi s seboj. Vljudno vabljeni!

ŠKRNIC'LJ

Škrnic'lj je trgovina in »hitra prehrana« na način odnesi s seboj. Obe dejavnosti temeljita na prodaji in kuhanju izključno domačih proizvodov, ki so naravni in brez kakršnih koli umetnih aditivov, ter na domačih okusih. Vse sestavine in surovine dobijo v Škrnic'lju od slovenskih, regionalnih proizvajalcev. Za vas bodo pripravljali tako tople kot hladne jedi, vse od domače enolončnice in suhomesnatih izdelkov (klobas, vratovine ipd.) ter solat in sendvičev do sladic. Pri njih boste lahko kupili tudi razne vrste domačega olja, izdelke iz tartufov, čemaževe pripravke, pivo in vino.
Privoščite si pristno, domačo hrano po ugodnih cenah.



VINAKOPER

CAPRIS

HIŠA REFOŠKA
Capris Brut (klasična penina):
Cena: 7,01 €

HIŠA REFOŠKA
Capris Refošk 0,75 l letnik 2011:
Cena: 6,10 €

HIŠA REFOŠKA
Capris Plemenito belo 0,75 l, letnik 2012:
cena: 6,99 €

HIŠA REFOŠKA
Sladki Muškat 2013, vrhunsko vino; 0,75 l,
Cena: 4,88 €

HIŠA REFOŠKA
Malvazija 2013, vrhunsko vino; 0,75 l,
Cena: 3,99 €

HIŠA REFOŠKA
Capris Plemenito Rdeče 2008, vrhunsko vino; 0,75 l,
Cena: 7,01 €

HIŠA REFOŠKA
Refošk; 1,0 l,
Cena: 3,04 €

"Minister za zdravje opozarja: prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju."

Kot doma
pakirano v Sloveniji

KOT DOMA
Bio pira v zrnju, 500g
Redna cena: 3,61 €
Akcijska cena: 3,25 €

KOT DOMA
Bio pirina moka, 1 kg
Redna cena: 7.41 €
Akcijska cena: 6.67 €

KOT DOMA
Kamutova moka, 1kg
Redna cena: 5,42 €
Akcijska cena: 4,88 €

KOT DOMA
Krema za kremšnito, 1kg
Redna cena: 5,60 €
Akcijska cena: 5,04 €

KOT DOMA
Bio pšenična polnozrnata moka, 500 g
Redna cena: 2,71 €
Akcijska cena: 2,44 €

KOT DOMA
Bio ovseni kosmiči, 500 g
Redna cena: 2,22 €
Akcijska cena: 2,00 €

ŠKRNIC'LJ
Vratovina z zeljem in hrenom
Redna cena: 2,50 €
Akcijska cena: 2,20 €

ŠKRNIC'LJ
Krožnik s kranjsko klobaso
Redna cena: 5,00 €
Akcijska cena: 4,70 €

ŠKRNIC'LJ
Jota
Redna cena: 3,50 €
Akcijska cena: 3,20 €

ŠKRNIC'LJ
Sendvič z vratovino
Redna cena: 2,50 €
Akcijska cena: 2,20 €

ZOO market

ZOO MARKET
Odeja za male živali
Cena: 14,50 €

ZOO MARKET
Mehke žogice za muce 4/1
Cena: 2,85 €

ZOO MARKET
Črpalka za ribnike S1000
Redna cena: 42,75 €
Akcija: 30-odstotni popust na vse črpalke

ZOO MARKET
Flexi Elegance
Cena: 29,95 €
Usnjena torbica Flexi
Cena: 75,07 €
Akcija: - 30 %

ZOO MARKET
Happy Fish mešani kosmiči za ribe, 5 l
Cena: 10,50 €

ZOO MARKET
Igrača za kužke
Cena: 5,99 €

ZOO MARKET
Poslastica za muce srčki s taurinom in lososom
Cena: 2,97 €

ZOO MARKET
Poslastica za kužke sušeno meso
Cena: 3,25 €

ZOO MARKET
Poslastica za kužke prašičja ušesa 10/1
Cena: 8,90 €

ZOO MARKET
Poslastice za kužke 10/1
Cena: 3,25 €

ZOO MARKET
Briketi za pse Royal Canin Adult Medium, 1 kg
Cena: 6,90 €
Akcija: V aprilu vam pri nakupu 15 kg briketov za pse ali muce priznamo 15-odstotni gotovinski popust.

ZOO MARKET
Briketi za muce Royal Canin Outdoor, 400 g
Cena: 5,15 €
Akcija: V aprilu vam pri nakupu 15 kg briketov za pse ali muce priznamo 15-odstotni gotovinski popust.

Akcijske cene in akcije izdelkov veljajo od 19. 4. 2014 do 16. 5. 2014, razen če so poleg cene navedeni drugačni pogoji.

Mr. Pet

Trgovina za naše ljubljenčke

www.mrpet.si

TOP 5

Hladilna blazina za pse in mačke Fresk

Art: 26438, 26439

9,59 redna cena 13,90 -31%

17,99 redna cena 25,90 -31%

Priboljški Starsnack Nobby, 500g

Art: 16950, 17914, 17915, 19434, 19435, 23575

3,99 redna cena 6,90 -42%

Trainer Natural - 12,5kg

Art: 19386, 15902, 25706, 22771, 15896, 26328

32,99 redna cena od 36,59 do -12%

Mokra hrana Sushi cat 70g, vsi okusi in Sushi Dog, 156g vsi okusi

Art: 25269, 25268, 25267, 25266, 25265, 25264, 25127, 25126, 25125, 25124, 25123, 25122, 25121, 25120, 25119, 25118, 25117

0,79 redna cena 0,99 -20%

1,19 redna cena 1,49 -20%

Prodac Pondstics in Prodac Pondstics Colour 5kg

Art: 12593, 23068

22,65 že od redna cena od 33,80 -33%

Ponudba velja do 31.5.2014 oz. do razprodaje zalog. Cene so v evrih z vključenim DDV. Slike so simbolične.
Akcije, popusti in znižanja se izključujejo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Za morebitne napake v tisku se opravičujemo.

DORMEO® delimano®

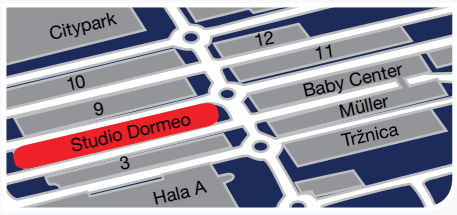
Vstopite v svet zdravja in udobja.

Ljubitelji dobrega spanja in zdravega kuhanja,
vabljeni v največji studio Dormeo v Sloveniji,
kjer vas čaka **pestra ponudba**
priznanih blagovnih znamk **Dormeo in Delimano.**

V čudoviti svet sanj vas bodo popeljali inovativni in skrbno izbrani izdelki Dormeo za popolno spanje in sproščeno bivanje.

Z odlično kuhinjsko posodo Delimano s keramično prevleko pa bo vaša kuha enostavnejša, hrana pa okusna in polna hranil.

V prijetnem ambientu Studia Dormeo **(v BTC, Dvorana 4)** vas pričakujemo **od ponedeljka do sobote med 9. in 20. uro.**



www.dormeo.net **www.delimano.si**

Bela štacunca

TOSAMA Since 1923

Praznujte DAN ZEMLJE z Naturo Femino Organic

SVETOVNI DAN ZEMLJE

Vložki in tamponi iz organskega bombaža v aprilu

-20 %

Akcija velja v Tosaminih Belih štacuncah do 30. 4. 2014 oziroma do prodaje zalog. Popust se obračuna pri blagajni. Akcije, popusti, kuponi in boni se ne seštevajo.

NATURA Femina® relaxed by nature

organic 100% cotton

Novo Tosamino specializirano prodajalno Belo štacunco Ljubljana najdete v BTC Cityju, v Dvorani A, v osrednjem delu visokega pritličja. Nudimo vam tako Tosamine kot tudi izdelke drugih priznanih blagovnih znamk za nego, higieno, zdravje in dobro počutje. Izdajamo tudi medicinske pripomočke na naročilnico, ki jo predpiše zdravnik.

www.tosama.si

PREPROSTE POSLASTICE ZA OTROŠKO ZABAVO

HITRO, ENOSTAVNO IN ZABAVNO

Vsakdo je že kdaj pripravljal zabavo, pa ni našel prave ideje za pogostitev. Še posebej težavne so lahko otroške zabave, saj se moramo, če se želimo oddaljiti od vsakdanjih pic in čipsa, kar malo potruditi. V rubriki Okusno smo vam tokrat pripravili nekaj sladic, ki bodo navdušile otroke in za pripravo katerih ne potrebujemo veliko časa. Recepte zanje so nam zaupali v kuhinji Vodnega mesta Atlantis.

Ananas in jagode s čokolado

- 1 ananas
- nekaj jagod
- čokolado za preliv

Ananas operemo in narežemo na četrtine (pustimo mu liste!) ter previdno izrežemo sredico. Stržen (trd notranji del) odstranimo in sredico narežemo na rezine. Te položimo na izdolbeno četrtino ananasa ter jih zamaknemo na drugo stran. Tudi jagode narežemo na rezine in jih položimo v vmesne prazne prostore med rezinami ananasa. Vse skupaj prelijemo s čokolado.

Dober tek!

Frape

- 1,5 dl mleka
- 2 kepici sladoleda (najbolje domačega)

Mleko in sladoled damo v mešalnik in zmešamo.
Namig: Da bi bil frape še okusnejši, med pripravo v mešalnik dodajte sveže sadje.

Sadna nabodala

- vsaj 3 različne vrste sadja
- lesene palčke za ražnjiče

Sadje olupimo in narežemo na poljubne like ter nabodemo na palčke. Palčkam na koncu odrežemo ostri vrh, da se otroci ne bi nabodli.

Namig:
Za rezanje likov iz sadja uporabimo modelčke za piškote. Tako lahko izrežemo kužke, kosti, srčke, rožice ipd.

Palačinke s sadjem

Za palačinke:

- 0,5 l mleka
- 24 dag moke
- 2 jajci
- ščepec soli

Za nadev:

- 1 jabolko
- 1 hruško
- 4 jagode
- 1 žlico sladkorja
- 1 malo žlico cimeta

Sestavine za palačinke zmešamo z mešalnikom in iz mase spečemo palačinke. Za nadev olupimo in naribamo jabolka in hruške ter jim dodamo narezane jagode. Vse skupaj dušimo na ognju tako dolgo, da nastane gosta masa. Dodamo ji sladkor in cimet ter dušimo še približno eno minuto. Nadev razdelimo po palačinkah ter jih poljubno zvijemo in po želji potresemo s sladkorjem v prahu.

JUBILEJ, ŠPORT IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Pomlad je čudovit letni čas — ptički se ženijo, narava se prebuja iz dolgega zimskega spanca. Zato je to obdobje kot nalašč za druženje ob različnih priložnostih — kulturnih, družabnih, športnih in mnogih drugih. V BTC Cityju sta bila marec in april v znamenju 60. obletnice, ki jo v letošnjem letu obeležuje naša družba. Zadnje marčevske dni smo tako obeležili s fotografsko razstavo ob tem lepem jubileju. Del prizadevanj BTC-ja je tudi podpora športu in športnikom, zato zagotovo ni naključje, da smo ravno v tem času pozdravili prvo profesionalno žensko kolesarsko ekipo BTC City Ljubljana, ki smo jo ustanovili skupaj z Mestno občino Ljubljana. V skladu s prizadevanji za širšo družbo in okolje smo se pridružili akciji Star papir za novo upanje, hkrati pa smo s Čebelarsko zvezo Slovenije postavili prvi čebelji panj na travniku ob Vodnem mestu Atlantis.

Kako pestro je bilo prva dva meseca pomladi, si oglejte v foto galeriji.

PREDSTAVITEV PROFESIONALNE ŽENSKE KOLESARSKE EKIPE BTC CITY LJUBLJANA

URBANO ČEBELARJENJE

RAZSTAVA OB 60-LETNICI DRUŽBE BTC

PAPIRNATI DAN

sititeater.

APRIL

SOBOTA, 19.4. ob 20h
Sleparja v krilu
gostujoča komedija SLG Celje

TOREK, 23.4. ob 20h
50 odtenkov njive RAZPRODANO
stand-up komedija z Boštjanom Gorencem – Pižamo

SREDA, 24.4. ob 20h
Kurba
provokomična monodrama z Violeto Tomič

ČETRTEK, 25.4. ob 20h
Jamski človek
monokomedija z Urošem Fürstom

SREDA, 7.5. ob 20h
The Umbilical Borthers: Heaven by Storm
gostovanje svetovno znane avstralske zasedbe

PETEK, 9.5. ob 20h
Star fotr
monokomedija z z Bojanom Emeršičem

SOBOTA, 10.5. ob 20h
Mulc ... vas gleda
monokomedija z Bojanom Emeršičem

PONEDELJEK, 12.5. ob 20h
50 odtenkov njive
stand-up komedija z Boštjanom Gorencem – Pižamo

TOREK, 13.5. ob 20h
Kako najti svojo zvezdico z Ano Lukner?
predavanje

SREDA, 14.5. ob 20.30h
TAK SI
nestrpna komedija s Klemnom Slakonjo in Tadejem Tošem

ČETRTEK, 15.5. ob 20.30h
SiTi za dobro musko: Silence
koncert

NEDELJA, 18.5. ob 11h
Otroške zvezdice
mednarodni otroški glasbeni festival

SREDA, 21.5. ob 20.30h
Fotr
monokomedija z Ladom Bizovičarjem

PETEK, 23.5. ob 20.30h
Jamski človek
monokomedija z Urošem Fürstom

NEDELJA, 25.5. ob 20.30h
Rojen v Jugi OB DNEVU MLADOSTI
celovečerna stand-up komedija Perice Jerkovića

PETEK, 30.5. ob 20.30h
Kurba
provokomična monodrama z Violeto Tomič

SOBOTNI DOPOLDNEVI ZA NAJMLAJŠE
zadnji dve otroški predstavi letošnje sezone!

SOBOTA, 19.4. ob 11h
Tinca Binca in njena violinca
predstava za otroke od 2. leta

SOBOTA, 26.4. ob 11h
Lev in miška
predstava za otroke od 3. leta

Darilni boni in abonmaji za sezono 2013/2014 veljajo do 31.5.2014!
Obvezna rezervacija mest na 070 940 940 ali info@sititeater.si

Otroci lahko praznujejo tudi v gledališču! V okviru sobotnih dopoldnevov za najmlajše prirejamo rojstnodnevne zabave z ustvarjalno Galerijo C.C.U. Za rezervacijo termina pokličite 030/642 722 ali pišite na andreja@sititeater.s

www.sititeater.si, 070 940 940
prodajna mesta (preko sistema Moje karte): info točka BTC - dvorana A, Petrol, hipermarketi Mercator, Cankarjev dom in uro pred predstavami v SiTi Teatru BTC
spletna prodaja: www.sititeater.si
telefonska prodaja: 041 662 002 (pon-pet: 9h- 15h)

NEBEŠKO ZA KONEC SEZONE

The Umbilical Brothers sta svetovni komični fenomen, ki ga v SiTi Teatru BTC že dobro poznamo. Smejali smo se jima že v predstavah Don't explain in Speedmouse, tokrat pa nam bosta svetovno znana Avstralca postregla še z mega uspešnico Heaven by Storm, ki je bila med drugim nominirana za prestižno nagrado edinburškega Fringe festivala. Kot pri vseh njunih pustolovščinah do sedaj, bosta Dave in Shane tudi tokrat igrala na vse ali nič. V predstavi Heaven by Storm ju na poti v gledališče doleti smrt, na vhodu v nebesa pa se izkaže, da imajo tam prostora le še za enega.
Za gledalce predstav dua The Umbilical Brothers tako ni nič neobičajnega, da se na njunih večkrat priznanih, zdaj že legendarnih šovih, od smeha dobesedno valjajo po tleh. In tudi tokrat si ogrejte trebušne mišice, saj sta Shane in Dave gledališka pravila prikrojila do te mere, da sta pomenu besede komedija vdahnila povsem nove, nebeške razsežnosti!

ZAKLJUČEK SEZONE SITI ZA DOBRO MUSKO S SKUPINO SILENCE

Letošnji cikel koncertov SiTi za dobro musko bo slovesno zaključila glasbena skupina Silence (Primož Hladnik in Boris Benko), ki prilagojena za preživetje v nepredvidljivih razmerah, ponuja živo glasbeno spremljavo na dveh klavirjih za vse vrste katastrof — od naravnih ujm do borznih zlomov. Tokratni program bo vključeval orkestrirane verzije skladb z albuma Musical Accompaniment for the End of the World (Glasbena spremljava za konec sveta).

Ne me vezat!

PROSTA PRODAJA PAMETNIH TELEFONOV

BREZ OBVEZNOSTI DO OPERATERJEV

Nakup na do 10 obrokov **brez obresti***

razrezana cena
10 obrokov EOM 0 %

BIG BANG KASKO
ZAVAROVANJE IN DODATNA ZAŠČITA

Zavarujte svoj telefon že **od 4,30 € / mesec****

Izbirajte med več kot **120 modeli*****

Več na **nemevezat.bigbang.si**

Akcija je trenutno veljavna in velja do 6. 5. 2014.
* Razrezana cena velja za pametne telefone nad 140 €. Ne velja za izdelke v akciji in za izdelke v odprodaji.
** 4,30 € na mesec velja za izračun na 10 obrokov.
*** Zaloga ni na voljo v vseh trgovinah Big Bang.

BIG BANG

Asistent

Dostava • Vnos • Montaža • Priklop

Big Bang Asistent vam nudi

- BREZPLAČNO vrhunsko svetovanje,
- BREZPLAČNO dostavo,
- BREZPLAČEN vnos v stanovanje in
- BREZPLAČEN odvoz vašega starega aparata.
- ugodno montažo in/ali priklop*

asistent.bigbang.si

*Montaža in/ali priklop je na voljo za belo tehniko, računalnike in avdio - video opremo.
Za več informacij se obrnite na naše prodajno osebje.

TABLIČNI RAČUNALNIK

TEČAJ

Ekipa izkušenih predavateljev v Big Bangu vas bo naučila uporabljati aplikacije, ki vam bodo v pomoč pri vsakdanjem delu in pri novih zabavnih izkušnjah.

Za proste termine in prijavo se, prosimo, obrnite na telefonsko številko **080 29 02** med **8. in 16. uro** od ponedeljka do petka, ali preverite na naši internetni strani **tecaji.bigbang.si**. Prijavo na tečaj lahko oddate tudi na elektronski naslov: **tecaji@bigbang.si**.

24,99

Mesta, kjer se izvajajo tečaji: Ljubljana, Maribor, Kranj, Koper, Novo mesto, Celje. Več na bigbang.si

BIG BANG vedno nekaj novega

Big Bang, d.o.o. | Šmartinska 152, Ljubljana | Tel: 01 309 37 00 | Cene so v € in vsebujejo DDV. | Tiskarske napake niso izključene.