BTC CITY VODNIK

IZ MESTA 360º V ŽIVO

360º LIVE

AVGUST 2014
ŠTEVILKA 6, LETNIK 23

SVETOVNO PRVENSTVO AMATERSKIH KOLESARJEV

PRIHAJA GAP

GREMO V ŠOLO

PODVOJENE KOLIČINE
V PAKETIH ENOSTAVNI ŽE OD **9,90 €*. ZA ZMERAJ!**

Izkoristite podvojene količine v paketih **Mobitel Enostavni** plus, ki jih poljubno porabite za klice, sporočila ali prenos podatkov. Na voljo **že od 9,90 €*** dalje. Akcija velja **do 31. 8. 2014**.

Zgodbe, ki jih je vredno deliti.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Telekom Slovenije, d.d., omogoča novim ali obstoječim naročnikom storitev Mobitel v obdobju od 1. 6. do 31. 8. 2014 sklenitev naročniškega razmerja za naročniška paketa Enostavni 100 plus in Enostavni 300 plus s podvojenimi količinami za vedno. Naročniško razmerje za paket Enostavni 100 plus ali Enostavni 300 plus sklene novi ali obstoječi naročnik storitev Mobitel, ki je zasebni uporabnik. Paket Enostavni 100 plus s podvojenimi količinami vključuje 200 enot storitev za ceno 9,90 EUR mesečno, paket Enostavni 300 plus pa 600 enot storitev za ceno 13,90 EUR mesečno. Znižana mesečna naročnina naročniškega paketa Enostavni 300 plus 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. Cene so v EUR in vključujejo DDV. 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. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu, omejitvah vklopa storitev in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

NAPOVEDNIK

VROČE

5
PRIHAJA GAP

6
SVETOVNO PRVENSTVO AMATERSKIH KOLESARJEV

ODGOVORNO

7
BTC MISLI DOBRO

MODRO

9
DOBRODELNI PROJEKT

MODNO

10
GREMO V ŠOLO

VŠEČNO

12
V ZADNJEM HIPU

DOMAČE

14
KUMARE IN PARADIŽNIK

GURME

15
RISO GALLO

UVODNIK

NO, KAKO GRE V ŠOLI?

Njenega pogleda in mojega občutka nelagodja, ko sva se sami znašli na hodniku ali v dvigalu našega bloka, v katerega sva se z mamo preselili jeseni, preden sem prvič prestopila šolski prag, ne bom pozabila nikoli. Za debelimi očali, ki so naredila njene oči velike kot dno moje skodelice, v katero sem vsako jutro natočila kakav in nadrobila kruh, se je skrival predirljiv pogled, ki mu je, potem ko se je sklonila k meni, da sem lahko razločno videla šminko na njenih zobeh, vedno sledilo enako vprašanje: *No, punčka, kako gre v šoli?*
Mama me je učila, da moram biti s sosedo, sicer pravkar upokojeno samsko učiteljico matematike, vedno prijazna in moram vljudno odgovoriti na vsa njena vprašanja, a nekega dne sem se v otroški naivnosti vendarle vprašala, zakaj sploh odgovarjati nekomu, ki si ne zapomni niti mojega imena in ne zna vprašati kaj prijaznejšega, na primer: *Maja, ali si se danes že igrala? Novo šolsko torbo imaš, lepa je!* Ko me je soseda z velikimi očmi naslednjič pritisnila ob zid z enakim vprašanjem, bila sem že v tretjem razredu, sem imela odgovor, ki sicer ni bil moj domislek, ampak sem ga prestregla v enem od maminih telefonskih pogovorov, že pripravljen: *Gre, hvala,* sem ji odgovorila, nato pa še vprašala: *Pa vam … a vam v življenju gre?!*
Po nekaj trenutkih mučne tišine za obe je prvič zaprla velike oči in usta, začela globoko dihati, in vedela sem, da bi najraje iz dvigala izstopila kar med nadstropjema. Mami dogodka nisem omenila, čeprav sem se počutila kot zmagovalka, s sosedo iz spodnjega nadstropja pa se kot zanalašč nisva več srečevali. Sama sem ob tem dogodku sklenila eno: sosedovih in svojih otrok s takšnimi vprašanji nikoli, ampak zares nikoli ne bom nadlegovala.
Zakaj pišem o vsem tem? Zato, ker je šola pred vrati, ker bodo številni otroci v prihodnjih dneh prvič prestopili hrame učenosti in ker jim bodo podobna vprašanja kmalu zastavljali dedki, babice, strici, tete in sosede. Njim zato posvečam prvo jesensko številko BTC City Vodnika (tokrat v novi preobleki), v kateri predstavljamo pisane šolske torbe, zvezke, peresnice, šolske komplete pa tudi pisana in športna oblačila za vse priložnosti, ki smo jih za prijaznejši začetek šole poiskali v trgovinah v BTC Cityju.
In ker pri nas konec poletja ne bo minil le v znamenju nakupovanj šolskih potrebščin, vas v Vodniku seznanjamo še z najpomembnejšim letošnjim dogodkom, s Svetovnim prvenstvom za kolesarje amaterje (UWCT), ki smo ga skupaj z MOL pripravljali dve leti. Prvenstvo se bo začelo s kronometrom v četrtek, 28. avgusta, dan pozneje bosta potekali otvoritvena slovesnost in tekma štafet, vrhunec svetovnega prvenstva pa bo v nedeljo, 31. avgusta, ko bosta na sporedu velika in mala cestna dirka, katerih start in cilj bosta v BTC Cityju Ljubljana.
Odločitvi Svetovne kolesarske zveze, da bo prav Slovenija letos gostila svetovno prvenstvo, je botrovala odlična organizacija Maratona Franja BTC City. V Svetovni kolesarski zvezi so prepoznali prizadevanja za brezhibno izveden dogodek Maraton Franja BTC City, zaradi česar so Sloveniji zaupali organizacijo kolesarske dirke, ki bo na enem mestu združila smetano amaterskega kolesarstva. Za Ljubljano dogodek pomeni pomemben kamenček v mozaiku gradnje prepoznavnosti tudi v svetovni športni javnosti.

Maja Oven
Odgovorna urednica

BTC CITY DELOVNI ČAS

NASLOVNICA:
// **Svetovno prvenstvo amaterskih kolesarjev**

info 01 585 22 22, www.btc-city.com

TRGOVSKO SREDIŠČE pon.–sob.: 9.00–20.00

TRŽNICA BTC pon.–pet.: 8.00–19.00, sob.: 7.00–18.00

VODNO MESTO ATLANTIS vse dni v letu: 9.00–23.00

ŠPORTNI CENTER MILLENIUM pon.–pet.: 7.00–23.00, sob., ned., prazniki: 8.00–23.00

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 Nicha d. o. o.
UREDNIK FOTOGRAFIJE Aljoša Rebolj
STALNI SODELAVCI Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Anja Drobne 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 125.000 izvodov
DISTRIBUCIJA Delo, d. d.
V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije.

Dodatnih 25 € popusta

za novo zavarovanje v Triglav kompletu

Več zavarovanj v kompletu, več ugodnosti za vse.

Akcija podaljšana do **30. 9. 2014**

Triglav Group

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

NOVOSTI

OPTIKA OUTLET

Modna očala za vsak žep
Skupina Clarus je od leta 2012 bogatejša za prvi Optika Outlet v Sloveniji. S prvotno trgovino v kletni etaži nakupovalnega središča Emporium so v skupini Clarus želeli svojim strankam ponuditi kakovostne storitve in izdelke za prav vsak žep. Julija letos se je Optika Outlet preselila na novo lokacijo v Dvorano A, prav tako pa je svoja vrata odprla že druga Optika Outlet v BTC Novo mesto. Na več kot 100 kvadratnih metrih prodajnih površin nudijo svojim strankam korekcijske okvirje in sončna očala priznanih blagovnih znamk s popusti vse do 70 odstotkov. Vabljeni v Optiko Outlet BTC Ljubljana in BTC Novo mesto.

Dvorana A jug, spodnja etaža
T: 01 810 90 63
http://modna-ocala.si/, www.facebook.com/OutletClarus
E: outlet@clarus.si

GAP

Od 3. septembra v Emporiumu
Gap, ikonična ameriška blagovna znamka z oblačili, več kot 40 let navdušuje kupce po vsem svetu. Oblačila te znamke so nosljiva in uporabna ter narejena iz kvalitetnih in naravnih materialov. So cenovno dostopna in primerna za vse velikosti in starosti, tudi za najmlajše (babyGap). V Gapu boste našli tiste kose oblačil, ki spadajo v vsako garderobno omaro. Široka izbira džinsa, puloverjev s kapuco, majic, hlač, jopičev, suknjičev, srajc – sami klasični kosi, ki nikoli ne gredo iz mode in imajo vsak posebej edinstven videz. V Gapovi trgovini za otroke Gap Kids pa bodo na voljo kolekcije oblačil v najlepših barvah in kvaliteti, ki bo zagotovo očarala tudi najzahtevnejše mame.
V Emporiumu bo na voljo vse na enem mestu (Gap, Gap Kids, babyGap).

Emporium, www.emporium.si, E: info@emporium.si, www.facebook.com/Emporium.si.

KLUB CENTER BORILNIH ŠPORTOV V DVORANI 12

Vpis novih članov in treningi od 15. septembra
Klub Center je že vrsto let eden najboljših klubov za treniranje kikboksa in boksa pri nas. Po štirinajstih letih delovanja se člani kluba lahko pohvalijo s številnimi vrhunskimi uvrstitvami na državni in mednarodni ravni. Strokovno vodeni treningi v klubu Center so namenjeni rekreativcem in tekmovalcem vseh starosti in sposobnosti, udeležijo se jih lahko tako fantje kot dekleta, moški in ženske, saj se treningi prilagajajo sposobnostim vadečih.
Nove člane bodo vpisovali od 15. septembra (takrat začnejo tudi s treningi), lahko pa se jim pridružite vse leto, kadarkoli v mesecu. Obiščite jih, oglejte si trening, odločitev ZA vpis bo potem veliko lažja. Potrebujete le voljo in kanček borbenega duha.

Dvorana 12
T: 05 124 02 84
E: kickboxing.center@gmail.com

KLUB RITMIČNE GIMNASTIKE KRG TIM

Vabljeni na dneve odprtih vrat!
V septembru v Ljubljani svoja vrata odpira nov klub ritmične gimnastike KRG TiM, v katerem bosta znanje ter pogled na razvoj in poučevanje tega športa združili najboljši slovenski ritmičarki Tjaša Šeme in Mojca Rode, nekdanji dolgoletni reprezentantki. Tjaša in Mojca (TiM), nekdanji sponzoriranki BTC Cityja, si v sodelovanju z vrhunsko balerino Ano Klašnja želita, da bi z vadbo ritmične gimnastike in baleta deklice lahko zaživele svoje sanje. Osnovno vodilo je, da se deklice v zgodnjem otroštvu srečajo s tem čudovitim športom, ki na otroku prijazen način razvija vse njegove gibalne sposobnosti. Le tako lahko otroci ponotranjijo šport kot zdrav način življenja. Vsi, ki vas zanima, ali je vadba primerna za vašo deklico, ste vljudno vabljeni na dneve odprtih vrat, ki so predvideni 5., 9., 10., 16. in 17. med 15.30 in 17.00 (starost 3–8 let) v športni dvorani vojašnice Edvarda Peperke na Leskoškovi cesti 7 v Ljubljani v neposredni bližini BTC Cityja.

Informacije:
www.krgtim.si, www.facebook.com/klubrgtim,
E: info@krgtim.si.

KOLEDAR DOGODKOV

Več o dogodkih na: http://www.btc-city.com/dogodki

SVETOVNO PRVENSTVO AMATERSKIH KOLESARJEV
28.—31. avgusta

SEJEM RABLJENIH ŠOLSKIH UČBENIKOV
3.—5. septembra, Trg mladih

RITEM MLADOSTI
6. septembra, 10.00–1.00, pred Kolosejem

Z BTC Cityjem do **VIP-vstopnice** za Ritem mladosti 2014!
Več o nagradni igri na www.btc-city.com

BMW FESTIVAL TEKA
21. septembra, Ploščad ob Kristalni palači

PRIPRAVE NA ALIVE STEP UP
23. avgusta, 27. septembra in 15. oktobra, 11.00, Kristalna palača

SVETOVNO PRVENSTVO ŽE TU

LJUBLJANA BO KONEC AVGUSTA GOSTILA NAJBOLJŠE AMATERSKE KOLESARJE NA SVETU

Med 28. in 31. avgustom 2014 bo v Sloveniji prvič v zgodovini Slovenije potekalo Svetovno prvenstvo za kolesarje amaterje (UWCT). Organizacija tega pomembnega športnega dogodka svetovnih razsežnosti, ki nam jo je zaupala Mednarodna kolesarska zveza, velja za zgodovinski mejnik, ki pa se ni zgodil čez noč. Na tej poti je bil uveljavljeni Maraton Franja BTC City zagotovo temelj za organizacijo.

Start in cilj cestne dirke bosta v BTC Cityju
Prvenstvo se bo začelo s kronometrom v četrtek, 28. avgusta. Dan kasneje, v petek, 29. avgusta, bo na Kongresnem trgu v Ljubljani potekala otvoritvena slovesnost in prvič v zgodovini UWCT tudi tekma štafet. Vrhunec svetovnega prvenstva pa bo v nedeljo, 31. avgusta, ko bo na sporedu cestna dirka. Trasa cestne dirke svetovnega prvenstva bo enaka kot na Maratonu Franja BTC City, s startom in ciljem v BTC Cityju Ljubljana.

Prvenstva, ki ga organizira KD Rog ob podpori družbe BTC, Mestne občine Ljubljana in Kolesarske zveze Slovenije, časopisne hiše Delo in številnih sponzorjev, se bo po napovedih udeležilo več kot 1500 kolesarjev in vsaj toliko spremljevalcev. Po vsej Sloveniji je čutiti kolesarsko mrzlico in prvenstvo je pomembno za Ljubljano tudi v turističnem in ekonomskem smislu, saj bo na račun UWCT finala ustvarjenih vsaj 12.500 nočitev.

KOLESARKE EKIPE BTC CITY LJUBLJANA NAD PRIČAKOVANJI NA GIRU ROSA

Članice v letošnjem letu ustanovljene prve ženske kolesarske ekipe BTC City Ljubljana so prvič v zgodovini nastopile na dirki Giro Rosa. Gre za najtežjo preizkušnjo v ženskem koledarju Mednarodne kolesarske zveze (UCI), na kateri nastopi le najboljših 18 ekip na svetu, in naša dekleta so jo zaključila nad pričakovanji. Nad dosežki kolesark je bila navdušena direktorica Sektorja za tržno komuniciranje in odnose z javnostmi v družbi BTC Maja Oven: »Izpolnili smo pričakovanja, tako rezultatsko kot tudi v poslovnem smislu. Prepoznavnost naše blagovne znamke BTC City se je povečala, poleg tega smo se znašli na mednarodnem zemljevidu največjih ekip. V nekaj mesecih je bilo narejenega ogromno, zdaj bo treba razmisliti o tem, kako ekipo razvijati in še okrepiti.«

Akcijska ponudba velja od 21.8. do 10.9.2014 oz. do prodaje zalog.
Predstavljeni izdelki so na voljo v prodajalni INTERSPORT BTC City Ljubljana (Dvorana 6) ter v ostalih prodajalnah INTERSPORT po Sloveniji.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

ODGOVORNO

BTC MISLI DOBRO

BicikeLJ

V BTC Cityju smo dobili kar tri BicikeLJ postajališča. Z njimi je sedaj tudi vzhodni del Ljubljane povezan z mestno kolesarsko infrastrukturo. Tri nova postajališča, od katerih je dva sofinancirala družba BTC, enega pa Citypark Ljubljana, stojijo med Dvorano A in Tržnico BTC City, pri Vodnem mestu Atlantis in pri Cityparku.

URBANE ČEBELE V BTC CITYJU PRIDELALE PRVI MED

V sodelovanju s Čebelarsko zvezo Slovenije smo aprila pričeli družbeno odgovoren projekt Pomagajmo čebelici v mestu. Projekt je nastal v sklopu širše pobude Ohranimo čebele in Misija: Zeleno, s katero si prizadevamo vzpostaviti zdravju in naravi prijazno okolje. Da bi ohranili avtohtono pasmo kranjske sivke, ki se zaradi spremenljivega vremena in drugih zdravstvenih težav sooča z vse večjimi težavami, smo na travniku za Atlantisom postavili urbani čebelnjak s štirimi čebeljimi družinami; te so že pridelale svoj prvi urbani med, ki zaradi odsotnosti pesticidov in insekticidov velja za zelo kvalitetnega. Pomemben poudarek projekta Pomagajmo čebelici v mestu je tudi spodbujanje mladih k ukvarjanju s čebelarstvom. Na natečaju Čebelam prijazna šola je z inovativno posaditvijo medovitih rastlin in lastnim sadovnjakom komisijo najbolj prepričala OŠ Medvode, ki bo za nagrado prejela učni čebelnjak ter sredstva za organizacijo svojega čebelarskega krožka.

TRAJNOSTNO POROČILO

Z Misijo: Zeleno, ki že nekaj let beleži odlične in merljive rezultate na področju zmanjševanja negativnih vplivov na okolje in družbeno odgovornega ravnanja, smo tudi v letu 2013 izvedli več trajnostnih projektov ter jih julija ponosno predstavili v trajnostnem poročilu. Med najvidnejše dosežke spada 1.535.263 kWh zelene energije, ki smo jo proizvedli s svojimi tremi sončnimi elektrarnami, kar zadošča za povprečno letno porabo 400 gospodinjstev, za 1.913.501 kg smo znižali emisije CO_2, izgubo vode pa z 20 na 5 odstotkov. Skupaj s svojimi poslovnimi partnerji smo dosegli, da se na območju BTC Cityja reciklira kar 64 odstotkov vseh odpadkov. S parkirnimi mesti za 400 koles, mestnim avtobusom in brezplačnim Citybusom pa pozivamo k manjšemu onesnaževanju tudi obiskovalce.

www.misijazeleno.si

misija: zeleno BTC CITY

ISKANJE SLUŽBE NA PODJETNIŠKI NAČIN

Junija se je zaključil že drugi izobraževalni program BTC Campus, katerega boter je poleg Zavoda za zaposlovanje in Centra za poslovno odličnost Ekonomske fakultete v Ljubljani tudi družba BTC. V okviru projekta je 30 mladih brezposelnih pridobivalo nova praktična znanja, veščine s področja podjetništva in pridobilo številne dragocene izkušnje, ki jim bodo pomagale pri razvoju karierne poti. Mojca Rupert, ena od udeleženk Campusa 2014, je povedala:

V svoji kratki »karieri« brezposelnosti sem se med kopico krajših in daljših brezplačnih in plačljivih izobraževanj med drugim udeležila tudi izobraževanja BTC Campus. Na svojo stran so me dobili že na prvem srečanju, ko so nam mentorji predstavljali koncept iskanja zaposlitve na podjetniški način. Pot do uspeha ni le lastno podjetje, pri iskanju dela se mora mlad človek posluževati predvsem podjetniških načel. Pomembni vprašanji sta: Kakšen je moj prispevek k podjetju oziroma organizaciji, kjer se želim zaposliti? Kdo ima večji problem pri zaposlovanju, delodajalec ali iskalec zaposlitve? Ko si odgovoriš na ti vprašanji, je iskanje lažje!

PRAVILNA VADBA IN PREHRANA OB PRAVEM ČASU

V želji po lepšem in izoblikovanem telesu, na katerem ne bo niti sledu o odvečni maščobi, se mnogi začetniki v fitnesu odrekajo prehrani in na vadbo prihajajo »lačni«. Takšna vadba se lahko konča z izčrpanostjo in slabostjo vadečega, v skrajnih primerih tudi z izgubo zavesti. Da bi se tem nevšečnostim izognili in bi bil trening celo bolj učinkovit, smo pripravili nekaj nasvetov, kaj je treba jesti pred vadbo, med njo in po njej.

Če želimo pri vadbi doseči kar najboljše rezultate, morajo trening dopolnjevati kakovost živil, njihova količina in časovna razporeditev prehranjevanja. Zato je treba 60–120 minut pred vadbo zaužiti obrok, ki vsebuje beljakovine in ogljikove hidrate; slednji naj ne bodo enostavni, temveč sestavljeni (rjavi riž ali ovseni kosmiči), saj se ti presnavljajo počasneje in vadečemu zagotavljajo energijo za več ur (živila z nizkim glikemičnim indeksom). Toda pozor – obrok pred vadbo naj ne bo preobilen, da vam v želodcu med treningom ne bi bilo nelagodno.
Naslednji obrok je treba zaužiti 45 minut po vadbi, da se bo telo hitreje in bolje regeneriralo. Strokovnjaki za nutricionistiko priporočajo, naj obrok pred vadbo in po njej vsebuje 0,4 g beljakovin na kilogram telesne teže. Vadeči z 80 kg telesne teže naj bi tako pred vadbo in po njej zaužil obrok, ki vsebuje 30 g beljakovin. Količina ogljikovih hidratov se lahko glede na intenzivnost treninga spreminja, vedno pa naj bo vsaj enaka količini beljakovin.

NEKAJ NAVODIL ZA OBROK PO TRENINGU

- 45 minut po treningu si vzemite čas za obrok;
- obrok naj vsebuje tako beljakovine kot ogljikove hidrate (zaradi praktičnosti lahko obrok tudi spijete – športni napitki);
- obrok lahko vsebuje enostavne ogljikove hidrate; če kdaj, potem je to pravi čas zanje.

Med vadbo je pomembno popiti dovolj tekočine, najbolje vode. Če se močneje potite ali če so razmere za vadbo slabše (vročina) ali pa če vadba traja dlje, lahko posežete po izotoničnih napitkih. Za rekreativno vadbo v fitnesu bo ob pravilno sestavljenem in pravočasno zaužitem obroku zadoščala le voda.

Torej, pravilna in zadostna vadba v kombinaciji z ustrezno prehrano ob pravem času je ključ do želenih in trajnih rezultatov.

UČINKOVITEJŠI TRENINGI Z MANJ IZOLIRANO VADBO – SINGLESTATION HEIGHT ADJUSTABLE

Na željo naših članov smo ponudbo fitnesa obogatili in dopolnili z novo multifunkcijsko napravo, ki z različnimi nastavki omogoča izvedbo številnih vaj v vseh ravninah. Naprava omogoča vadbo z bolj naravnimi gibi, zato aktivira večji obseg mišic in je vadba učinkovitejša. Obiščite nas v prijetno klimatiziranem fitnesu, kjer so vam za pomoč in nasvete na voljo vrhunsko usposobljeni trenerji fitnesa.

PRIJETNO S KORISTNIM

NAUČITE SE PLAVATI V PLAVALNI ŠOLI ATLANTIS

Čeprav nekaj poletja še lahko ulovite ob zunanjih bazenih Vodnega mesta Atlantis in podoživite morske užitke na naši zunanji »plaži«, smo atlantisovci že pripravljeni na naše jesenske aktivnosti, v okviru katerih vaše najmlajše družinske člane vabimo na vadbo v vodi ali v šolo plavanja in jim tudi to šolsko leto ponujamo možnost, da pri nas preživijo rojstni dan, ki bo z jesenjo še – slajši.

Otroke od 3 do 15 let lahko vpišete v plavalno šolo, namenjeno vsem, ki želijo plavati vse šolsko leto, ali v 10-urni nadstandardni plavalni tečaj, namenjen tistim, ki zaradi šolskih obveznosti za učenje ali izpopolnjevanje plavanja nimajo časa vse leto. Učenje v plavalni šoli poteka v majhnih skupinah glede na starost in znanje plavanja (od pet do osem otrok), izbirate pa lahko med enim ali dvema obiskoma tedensko. V nadstandardnem plavalnem tečaju so skupine manjše (največ do štirje tečajniki), zato je tečaj intenzivnejši, saj se učitelj plavanja lažje osredotoči na posameznika znotraj skupine. Plavalna ura v plavalni šoli in tečaju traja 60 minut, od katerih jih 45 namenimo pedagoškemu delu v vodi, 15 pa pripravi na uro in pogovoru s starši.

Zbiranje prijav: že poteka
Testiranje: za vpisane v začetku šolskega leta bo preverjanje plavalnih sposobnosti potekalo 23., 24. in 25. septembra 2014
Trajanje plavalne šole: od 29. 9. 2014 do 29. 5. 2015
Termini: 1-krat ali 2-krat tedensko po eno uro
Informacije in rezervacije: 031 400 424, plavanje@btc.si
Cena plavalne šole: 55,00 eur (1-krat tedensko) ali 80,00 eur (2-krat tedensko)/mesec. Vpisnina 20 eur
Cena nadstandardnega tečaja: 169 eur/10 ur

VADBA DOJENČKOV IN MALČKOV V VODI

Vadba dojenčkov v vodi je namenjena otrokom, starim od 5 do 12 mesecev. V 10-urnem tečaju se bodo otroci kar najbolj prilagodili vodi, se razmigali z različnimi gibalnimi vajami in se naučili začetnih plavalnih gibov. Tečaj skupaj z dojenčkom lahko obiskujeta največ dva odrasla spremljevalca (vadba je priporočljiva predvsem za mamice, saj je poporodna rekreacija primerna tudi zanje). Posebnost vadbe pa je potopitev dojenčkov pod vodo. Tečaji potekajo v bazenih, kjer je temperatura vode najmanj 32 stopinj Celzija, globina vode pa ne preseže 1,35 metra.
Za vse, ki bi po koncu vadbe radi z otrokom še naprej obiskovali vadbo za dojenčke, smo pripravili 5- ali 10-urno nadaljevalno vadbo.
Vadbo malčkov v vodi smo namenili otrokom od 15 mesecev do 3 let starosti, da bi jih kar najbolje prilagodili vodi, jih naučili osnovnih plavalnih gibov (»žabice«) in jih tako pripravili na učenje plavanja v poznejšem obdobju. Vaje z malčki izvajajo starši po navodilih vaditelja, pri vadbi pa uporabljajo plavalne pripomočke: plavalne obroče, plavalne paske, rokavčke, tube in različne vodne igrače. Tudi za ta tečaj velja, da se ga lahko skupaj z otrokom udeležita največ dva odrasla spremljevalca otroka.

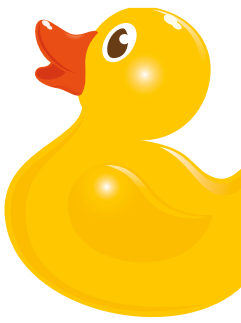
Termini: 1-krat tedensko po eno uro (skupaj 10 ur)
Informacije in rezervacije: 031 400 424 (vsak dan od 9. do 17. ure), plavanje@btc.si.
Cena vadbe dojenčkov in vadbe malčkov: 123 eur/10 ur, 69 eur/5 ur ali 14 eur/1 ura
Popusti
- 50 % popusta na drugega otroka v primeru dvojčkov (dokazilo)
- 10 % popusta pri prijavi drugega otroka na katerikoli plavalni tečaj
- 10 % popusta ob ponovnem obisku plavalnega tečaja

PRAZNUJTE ROJSTNI DAN V VODNEM MESTU ATLANTIS

Še vedno vas vabimo, da vaši otroci s prijatelji pri nas proslavijo rojstni dan.
Za predšolske otroke, stare od 4 do 6 let, smo pripravili Mini Atlantisov žur in vanj vključili preproste vodne igrice, tek po vodni preprogi, pustolovščino na vodni gugalnici, vožnjo z vodnim »vlakom« skozi votlino in spust po velikih toboganih s spremstvom. Midi Atlantisov žur je namenjen otrokom od 7. do 8. leta starosti in poleg naštetega vključuje še vodne igre z žogo, zabavo na vodnem kolesu ter obisk parne savne in jacuzzija. Otroci od 9. do 15. leta starosti pa se bodo lahko zabavali na Maxi rojstnodnevni zabavi, se spuščali po velikih toboganih in se zabavali v vodnem parku.
Otroci lahko na praznovanjih izbirajo med 5 različnimi obroki in dvema brezglutenskima menijema. Izbirajo lahko tudi med sladoledno, čokoladno ali sadno torto, od jeseni naprej tudi v obliki letala, opice, metulja in knjige, zaradi česar bodo torte še slastnejše.

Za varnost otrok skrbijo izkušeni animatorji in reševalci iz vode. Posamezna rojstnodnevna animacija traja 3 ure, z možnostjo podaljšanja do 1 ure. Animacijo prilagodimo tudi željam otrok, ponujamo animacije z ročnimi delavnicami, poslikavo obraza, vožnjo z vodnimi skuterji, potapljanje … Za izvedbo rojstnodnevne animacije mora biti najmanj 6 otrok.
Enotna cena: 17,50 eur/otroka.
Informacije in rezervacije: T: 051 376 398, animacijevma@btc.si.

DUCK RACE ALI KDO IMA NAJHITREJŠO RAČKO



V soboto, 23. avgusta, boste v Vodnem mestu Atlantis z nakupom svoje račke lahko sodelovali na drugi dirki najhitrejših račk (Duck race) v Ljubljani. Tekmo račk – tekmuje jih lahko največ 500 – bodo spremljali delavnice za otroke ter animacijski in zabavni program, lastniki treh zmagovalnih račk pa bodo prejeli lepe in uporabne nagrade. Tekmovanje, ki ga pripravlja podjetje Remax, bo potekalo v sklopu vseslovenskega humanitarnega projekta, zbrana sredstva, namenjena Zvezi prijateljev mladine, pa bodo olajšala izvajanje projekta Omogočimo sanje.

NOVO IGRALO – VLAKEC

Da bi bila ploščad pred vhodom v Vodno mesto Atlantis za otroke še privlačnejša, smo že obstoječim igralom dodali še eno – veliko leseno lokomotivo, izdelano iz okolju prijaznih materialov, ki bo z linami, vhodi in »tunelom« razgibala otroško domišljijo in tudi igro.

PONEDELJEK OSTAJA DAN ZA ATLANTIS!

Posebna ponudba, ki jo dolgoletni obiskovalci Vodnega mesta Atlantis že dobro poznajo, je ponedeljkovo celodnevno razvajanje po posebno ugodni ceni: odrasli lahko Svet doživetij obiščete že za 9,60 eur, Termalni tempelj za 11,60 eur in Deželo savn za 23,30 eur, otroci, dijaki, študentje in seniorji pa za 8,10, 10,10 in 23,30 eur.

GREMO V ŠOLO

Poletne počitnice se iztekajo, pred vrati je novo šolsko leto in nove sladke skrbi. Ena izmed njih je, kako bomo oblekli našega šolarja. V tokratni rubriki Modno podajamo nekaj predlogov, kaj vse se lahko znajde na policah naših šolarjev, da bodo v šoli karseda modni!

Spodnja majica 8,90 €,
Extreme Intimo,
Dvorana A, pritličje

Spodnjice 3 pack 12,90 €,
Extreme Intimo,
Dvorana A, pritličje

Bokserice 7,90 €,
majica 7,90 €,
Extreme Intimo,
Dvorana A, pritličje

Obleka 19,90 €,
Baby Center,
Dvorana 11

Pajkice 6,99 €,
Baby Center,
Dvorana 11

Čevlji 32,50 €,
Mothercare,
Dvorana 10

Potovalni kovček Oops 44,90 €,
HudaDuda,
Dvorana A, visoko pritličje

JUHUHU, ŠOLA JE TU!

Pižama 26,90 €,
Extreme Intimo,
Dvorana A,
pritličje

Anorak 39 €,
Mothercare,
Dvorana 10

Ruzak 22,90 €,
Hudaduda,
Dvorana A, visoko pritličje

Trenirka 35,50 €,
Mothercare,
Dvorana 10

Trenirka 19,99 €,
Baby Center,
Dvorana 11

Majica QuickSilver 39 €,
Forma F+,
Nakupovalna galerija
Kristalne palače

Jeans QuickSilver 55 €,
FormaF+,
Nakupovalna galerija
Kristalne palače

Srajca 19,90 €,
brezrokavnik 19,90 €,
Mothercare, Dvorana 10

Jopa QuickSilver 75 €,
Forma F+,
Nakupovalna galerija
Kristalne palače

Superge Nike 44,90 €,
Baby Center,
Dvorana 11

Pižama 26,90 €,
Extreme
Intimo,
Dvorana A,
pritličje

Majice 3 pack 28,90 €,
Mothercare, Dvorana 10

Dežniki Lilliputiens 19,90€,
Babadu, Kristalna palača

Lunch Box 14,90 €,
HudaDuda, Dvorana A,
visoko pritličje

Majice 3 pack 23,50 €,
Mothercare,
Dvorana 10

Majica Roxy 70 €,
Forma F+,
Nakupovalna galerija Kristalne palače

Obleka 18,99 €,
Baby Center,
Dvorana 11

JUHUHU, ŠOLA JE TU!

Plesno baletno krilo Le Petit Tom 59,90 €,
Babadu, Nakupovalna galerija Kristalne palače

Jopa 22,99 €,
pajkice 6,99 €,
Baby Center,
Dvorana 11

Plašček 35 €,
Mothercare, Dvorana 10

Torba Roxy 49 €,
Forma F+,
Nakupovalna galerija
Kristalne palače

Superge Nike 39,99 €,
Baby Center,
Dvorana 11

Čevlji 29 €,
Mothercare,
Dvorana 10

Nogavice od 2,90 €,
Extreme Intimo,
Dvorana A, pritličje

Hlače Roxy 75 €,
Forma F+,
Nakupovalna galerija
Kristalne palače

Superge 54,90 €,
Ciciban,
Dvorana A, klet

Flis 18,90 €,
Mothercare, Dvorana 10

Jopa 25,50 €,
hlače 17,50 €,
Mothercare,
Dvorana 10

V ZADNJEM HIPU

VSE ZA ŠOLO

Le še nekaj dni nas loči do začetka novega šolskega leta, ko bodo šolarji ponovno začeli guliti hlače po šolskih klopeh ter izpopolnjevati svoje védenje in znanje. Ustreznim predpripravam torej ne uide nihče, niti tisti najbolj zagrizeni dopustniki. In čeprav so verjetno mnogi svoje šolske potrebščine že nakupili, imajo tudi zamudniki še nekaj časa za skok v trgovine. Le pogumno!

1.

2.

3.

4.

5.

BABADU

Kristalna palača, pritličje

1. Peresnice Lilliputiens, več modelov, 16,90 €
2. Dvostranski flomastri Djeco, več modelov, 9,90 €
3. Torba za športne dejavnosti Lilliputiens Jef, 44,90 €
4. Francoske šolske torbe Miniseri, več modelov, 99,90 €
5. Nalepke za dekoracijo šolskih torb Miniseri, več vrst, 13,00 €

6.

7.

TOKO

Dvorana A, pritličje

6. Nahrbtnik na koleščkih Samsonite; 103,00 €
7. Šolska torba slonček Samsonite; 75,00 €
8. Šolska torba policaj Samsonite; 119,90 €
   (-25 % popusta do 31.8.2014 oz. do razprodaje zalog)
9. Šolska torba formula Samsonite; 119,90 €
   (-25 % popusta do 31.8.2014 oz. do razprodaje zalog)

8.

9.

BABY CENTER

Dvorana 11, sever

10. Street peresnica 2-po World cup; 12,99 €
11. Črke Montessori MKZ za zgodnje učenje branja in pisanja; 24,94 €
12. Faber Castell barvice grip 24/1; 16,99 €
    Faber Castell voščenke grip 12/1; 4,99 €
    Faber Castell obojestranski flomastri 12/1; 3,99 €
13. Talking friends šolski komplet Tom in Larry; 10,39 €
14. Target anatomski nahrbtnik Goal; 29,99 €

10.

11.

12.

13.

14.

DZS
Dvorana 8 / Dvorana A, pritličje

15. Šolski nahrbtnik ergo trdi fl; 83,00 €
16. Radirka Sleeve color; 4,09 €
17. Akta retro; 39,99 €
18. Zvezek A4 Gorjuss, od 1,89 € (kos)
19. Peresnica pra neopren Gorjuss; 10,99 € (kos)

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

DARILA
Dvorana A, klet

20. Obesek za ključe, več motivov; 3,90 € (kos)
21. Kuli z roko; 2,80 € (kos)
22. Kuli z nevidnim črnilom
(postane viden s pomočjo vgrajene lučke); 2,90 €

23.

24.

25.

MAGIC SHOP
Dvorana A, klet

23. Šolska torba trolley Nici; 58,00 €
24. Vrečka za copate Nici; 8,50 €
25. Šestilo šolska garnitura; 4,99 €
26. MTY barvice; 6,95 €
27. Nahrbtnik Target blue city; 44,90 €

26.

27.

KUMARE IN PARADIŽNIK

ZDRAVILNE MOČI SVEŽIH PLODOV NARAVE

Sezona kumar in paradižnika traja skoraj vse poletje, zato ni nič nenavadnega, da sta ti dve vrsti zelenjave tako priljubljeni in se pogosto znajdeta na naših jedilnikih. Obe sta sestavljeni iz večinskega deleža vode in sta bogati z mineralnimi snovmi in vitamini. Obe imata tudi številne blagodejne učinke na telo, saj zavirata nastanek srčno-žilnih bolezni (paradižnik), zmanjšujeta tveganje za nastanek raka na prostati (paradižnik), znižujeta povišane vrednosti holesterola (paradižnik), znižujeta povišano telesno temperaturo (sok sveže iztisnjenih kumar) ter sta v pomoč pri ledvičnih in žolčnih kamnih, ranah in opeklinah, bolečinah v kosteh in oteklih udih ter problematični koži (kumare). Največ hranilnih sestavin se pri kumarah skriva v lupini, za ohranjanje kar največje količine hranilnih snovi v paradižniku in kumarah pa boste poskrbeli, če jih boste uživali sveže (ne kuhane).

Pa ne pozabite na naš moto:
kupujte domače, kupujte slovensko!

MASKA ZA PROBLEMATIČNO KOŽO

Sveže iztisnjen sok paradižnika pomešajte s sveže iztisnjenim sokom kumare. Obraz očistite z vato, namočeno v omenjeno mešanico. Tekočina bo pomagala vsem, ki imate težave z mastno kožo.

LOVING PLANET, veganska okrepčevalnica

VEBAB
Cena: 3,99 €

FALAFEL
Redna cena: 3,99 €
Akcijska cena: 3,80 €

RISO GALLO

NAJBOLJŠI RIŽ IZVRSTNEGA OKUSA

Zgodba riža Gallo se je začela leta 1856 v Genovi z Giovannijem Battisto. Danes, 158 let pozneje, posel vodi že šesta generacija njegovih naslednikov. Podjetje Riso Gallo, katerega zaščitni znak je petelinček, prideluje riž v severnem delu Italije, v Padski nižini, uvoznik za Slovenijo pa je podjetje Magistrat. Riževa polja ležijo na vodnem bazenu v okolici Vercellija blizu Milana, tovarna Riso Gallo pa sodi med najstarejše pridelovalce riža v Italiji in je ena največjih tovarn riža v Evropi. V njej letno kupijo in oluščijo 120.000 ton neoluščenega riža, prodajo pa več kot 50 milijonov paketov riža po vsem svetu. Uporabljajo napredno tehnologijo, so prvi v Italiji, ki zrna sortirajo optično, hkrati pa se lahko pohvalijo tudi s prvim obratom za neprestano predkuhavanje riža ter prvim in edinim mlinom za riž, ki je opremljen s svojim raziskovalnim centrom, na katerega so zelo ponosni. Vrednostni tržni delež podjetja v Italiji znaša kar 22 odstotkov, riž pa izvažajo v 74 držav široko po svetu, tudi v Slovenijo. Posebnost izdelkov Riso Gallo zagotavlja kombinacija podnebja, tipa zemlje, pokrajine in lokalnih delavcev, katerih znanje se je izoblikovalo v stoletjih trdega in strastnega dela.

V Gurmeju smo vam pripravili dve jedi iz tega vrhunskega riža, ki so ju pripravili v restavraciji DiVino v Kristalni palači.

RIŽOTA S SVEŽIMI LISIČKAMI, RAKCI IN ŽAFRANOM

Potrebujemo:
ribjo osnovo
(pripravimo jo iz 500 g ribjih kosti in glav,
1 korenčka, 2 listov stebelne zelene, 1 čebule,
½ gomolja zelene, 1 lovorovega lista,
1 stroka česna, ½ limone in 1,5 l vode)
150 g riža
2 žlici olivnega olja
150 g rakcev
200 g jurčkov
0,5 dl vina
malo žafrana
10 g parmezana
malo rukole
žlico masla
svež timijan
česen

Na 2 žlicah olivnega olja prepražimo rakce in jurčke, dodamo sveži timijan, malo sesekljanega česna ter zalijemo z vinom in 2,5 dl ribje osnove. Dodamo žafran in riž. Ko je riž kuhan, dodamo parmezan, žlico masla in ščep sesekljane rukole. Dober tek!

SOLATA IZ ČRNEGA RIŽA S KORENJEM, KOROMAČEM IN KROMPIRJEM

Za 4 osebe potrebujemo:
500 g črnega riža
100 g koromača
400 g krompirja
400 g korenja
5 kislih kumaric
3 mlade čebule
100 ml majoneze
šopek drobnjaka
3 vejice peteršilja

Riž skuhamo po navodilih. Koromač in krompir zrežemo na majhne kocke in skuhamo, korenje naribamo na večje koščke. Ohlajenim sestavinam dodamo zrezane kisle kumarice in mlado čebulo ter primešamo majonezo. Dodamo sesekljana drobnjak in peteršilj ter vse skupaj dobro premešamo. Poljubno serviramo.

diVino RESTAURANT&BAR

www.BTC-City.com/GURME
Odslej prijaznejši tudi do mobilnikov:
m.btc-city.com/gurme

BTC CITY

Optika Clarus

DO -50%* posezonsko znižanje sončnih očal

*Akcije se izključujejo. Popusti se ne seštevajo. Akcija velja od 1. 8. do 30. 9. 2014.