

ŠANTOVKA

MAGAZÍN

ROZHOVOR

Cyklista Tomáš Bábek
o svých výzvěch
i snech

SPECIÁL

Jak si zvednout
náladu a bavit se

FASHION

Móda pro
podzimní
sychravé počasí

ŽIJEME

Slavte s námi
páté výročí
nákupy
i zábavou

PODZIM/ZIMA 2018



enjoy
life
style

LAZZARINI



HUMANIC.NET

HUMANIC

Milé čtenářky, milí čtenáři,

vzpomínáte si, co se událo v říjnu 2013? Ano, všichni jsme byli o pět let mladší... Pokud jste ale zrovna studovali, možná se vám vybaví volba nového rektora Univerzity Palackého v Olomouci. Plnoletí si možná vzpomenou na volby do Poslanecké sněmovny, sportovní nadšenci zase na to, že překážkářka Zuzana Hejnová byla jako první Češka vyhlášena nejlepší atletkou Evropy. Pro nás je velkým milníkem to, že se po dlouhodobé a vytrvalé práci otevřelo naše obchodní centrum Galerie Šantovka, které do Olomouce přineslo nejen řadu nových exkluzivních značek, ale rozšířilo i spektrum služeb, zábavy a nadčasové gastronomie.

18. října to bude pět let, kdy jsme vám poprvé otevřeli dveře. Od té doby se snažíme, aby

pro vás Šantovka byla nejen centrem nákupů, ale i místem k potkávání se s přáteli, zábavě či odpočinku. V našem programu proto najdete řadu aktivit, kterými můžete smysluplně vyplnit volný čas. Divadlo na Šantovce vám přináší výběr z nejlepších českých divadelních titulů, kino Premiere Cinemas vám nabízí sály s revolučním prostorovým zvukem Dolby Atmos. V jednom z největších bowlingových center v Česku, v Bowlandu, si můžete zahrát na 18 profesionálních drahách s nejmodernějším softwarem nebo si vychutnat špičkovou gastronomii v rodinné restauraci Lobster. Venkovní část Galerie Šantovka vám poskytuje posezení v letních zahrádkách přilehlých kaváren, motokárovou dráhu, venkovní dětskou

pirátskou loď, jumping centrum nebo freestyle park. A co vás čeká dále? Naše 5leté výročí s námi můžete oslavit na módní show, která bude probíhat ve dnech 19. až 21. října. Dlouhodobě se pak v Šantovce můžete těšit na výstavy pro děti i dospělé, gastrofestivaly, koncerty či soutěže. Protože návštěvnost Galerie Šantovka se stále zvyšuje, a stejně tak se zvyšuje i poptávka po dalších obchodech, chystáme pro vás také rozšíření Šantovky a s ním i mnoho dalších skvělých obchodů, služeb a zábavy.

Děkujeme za vaši dlouholetou přízeň.

Kateřina Zemánková
marketingová koordinátorka,
OC Galerie Šantovka

Z obsahu



Fashion story
str. 10–14

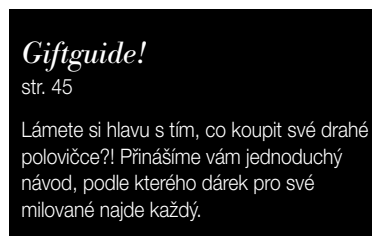


*Rozhovor
s Tomášem
Bábkem*
str. 6–10



*Podzimní speciál plný skvělých
nápadů!*

str. 17



Giftguide!
str. 45

Lámete si hlavu s tím, co koupit své drahé polovičce?! Přinášíme vám jednoduchý návod, podle kterého dárek pro své milované najde každý.

Kde nás najdete

Polská 1, 779 00 Olomouc
www.galeriesantovka.cz
facebook.com/GalerieSantovka
instagram.com/galeriesantovkaolomouc

Jak se k nám dostanete

TRAMVAJ
3, 5 (stanice Šantovka)
AUTO
2000 parkovacích míst
výhodné sazby parkování, ruční mytí aut

Otevírací doba

OBCHODY
Po–Ne 9.00–21.00
HYPERMARKET
Po–Ne 7.00–22.00
RESTAURACE
Po–So 11.00–23.00, Ne 11.00–22.00

Kontakty

INFOTÁNEK
Po–Ne 9.00–21.00
Tel.: +420 588 883 902
info@galeriesantovka.cz

Magazín Šantovka, časopis Galerie Šantovka, Polská 1201/1, 779 00 Olomouc. Tel.: +420 588 883 900, info@galeriesantovka.cz. **Více informací** na www.galeriesantovka.cz a fb.me/GalerieSantovka.
Vydavatel: Šantovka, a. s., se sídlem Washingtonova 1624/5, 110 00 Praha 1 – Nové Město
Výroba: Face up, a. s., Pod Kotlářkou 3, 150 00 Praha 5, šéfredaktorka: Libka Safr Šafránková, artdirector: Petr Šilha, styling: Martina Kaufmannová, foto: Jaroslav Kvíz, Lucie Robinson, David Bruner, fotoarchiv: Galerie Šantovka, Shutterstock. MK ČR E 21 389.
Vychází: 11. října 2018, samostatně neprodejné.

Nově otevřené obchody

- Marionnaud
- Pietro Filippi
- Chocolate Shop
- Lara Bags
- Bijou Brigitte (říjen/listopad 2018)
- Iqos (prosinec 2018)



Šantovka *žije*

Ani podzim letošního roku se v Šantovce neobejde bez celé řady akcí. Na své si přijdou skutečně všichni: fanoušci módy, příznivci metalu a mnozí další.

FASHION DAYS

19. 10. – 21. 10. 2018

Po celosvětových týdnech módy máme pro všechny fashion maniačky skvělou zprávu! Od 19. do 21. 10. ovládnou módní trendy i Galerii Šantovku. V pátek otevře dveře do světa modelingu dívkám i chlapcům **castingem LOOK BELLA 2018**. „Castingu se budou účastnit vítězové LOOK BELLA 2017 a také letošní patroni – světová TOP modelka Veronika Krajplová a šestý nejkrásnější muž planety Antonín Beránek,“ prozrazuje Ing. Martin Špaček, ředitel soutěže pořádající agentury PRESTIGE MODELS. V Olomouci zasedne v porotě například i Miroslav Šimůnek. O všechny soutěžící budou pečovat profesionálové. Po přidělení registračního čísla se dívky a muži nechají zkrášlit od zkušených vizážistů, o dokonalý účes se pak postarají profesionální kadeřníci. Během castingu si také všichni soutěžící zapojují před objektivem profesionálního fotografa. Oficiálním fotografem soutěže je Arthur Koff, se kterým fotila i Naomi Campbell nebo Claudia Schiffer. Přijďte 19. 10. od 14 hodin na casting do Galerie Šantovka.

Během soboty a neděle vás čeká doslova maraton přehlídek módních řetězců z naší galerie, ale i skvělých lokálních designerů, např. Renáta Jančo – Autorská móda, Lada Vyvalová nebo Robin Ve-



sely. Zahrneme vás novinkami ze světa stylu a módních trendů, ukázkami líčení, účesové tvorby, šperků, estetické dermatologie nebo zdravého životního stylu. Můžete se seznámit s lokálními návrháři a osahat si jejich originální modely, šperky nebo doplňky. Poradenství ohledně volby účesů, líčení nebo zdravého jídelníčku pro vás bude v průběhu celého víkendu k dispozici zdarma. Rezervujte si třetí říjnový víkend pro sebe a užijte si trendy s námi!



AUTOGRAMIÁDA Tarja Turunen

Prosinec 2018

Příznivci metalové královny Tarji Turunen, pozor! Po loňských naprosto úchvatných a také beznadějně vyprodaných koncertech přiveze bývalá frontmanka slavné skupiny Nightwish do Olomouce vánoční set plný písní z posledního alba From Spirits And Ghosts doplněný novými písněmi a se speciálním doprovodem jedné z největších filharmonií u nás – Moravské filharmonie Olomouc a pěveckého sboru Stojanova gymnázia Velehrad. Na neopakovatelný zážitek se můžete těšit 11. prosince v Olomouci na výstavišti Flora. Před nebo po koncertě se všichni fanoušci mohou těšit na autogramiádu v Galerii Šantovka. Přesný termín bude upřesněn.



ART WEEKEND

2. 11. – 4. 11. 2018

V termínu od 2. do 4. listopadu se můžete u nás těšit na Art weekend plný workshopů, výstav a show. V bohatém programu objevíte kouzlo Kingspray graffiti simulátoru, díky kterému pomoci virtuální reality propadnete beztržně umění street artu. Pouliční umělci představí svá díla a naučíme vás techniku face paintingu – malování na obličej. Těšit se také můžete na living painting show, tedy na

živé obrazy a body painting, odnož výtvarného umění, která místo plátna využívá živá lidská těla.

Během celého víkendu můžete navštívit řadu workshopů, ve kterých s námi budete moci vyrábět mozaikové, popartové destičky nebo plastický obraz. Zapište si do diářů první listopadový víkend, během kterého se Šantovka promění v umělecké centrum!



Festival pohádek

Všechny říjnové neděle

Fanoušci pohádek a divadla, pozor! I letos patří všechny říjnové neděle v Divadle na Šantovce Pohádkovému festivalu. Připravili jsme si pro vás čtyři fantastická představení od nejlepších českých divadel, která do Šantovky přivezou spoustu legrace a zábavy! Těšit se můžete na Hurvínka a jeho cestu do Tramtárie, Veselou pouť s Jů a Hele, Jaroslava Uhlíře a na pohádku Český Honza. Navíc ke každé vstupence dostanete zdravou svačinku od společnosti Zdrawomls. Vyšlete tedy maminky, tatínky, babičky nebo dědečky, ať koupí na některou říjnovou neděli vstupenky, a přijďte se společně podívat na show, kterou byste normálně v Olomouci nenašli!



AUTOGRAMIÁDA MILANA ŠVIHÁLKA, MARGIT SLIMÁKOVÉ

14. 10. 2018 Švihálek od 17.00

23. 11. 2018 Slimáková od 17.00

V neděli 14. 10. 2018 budete mít jedinečnou příležitost poslechnout si besedu s olomouckým autorem, českým dramaturgem, scenáristou, žurnalistou, moderátorem, redaktorem a spisovatelem Milanem Švihálkem. Autor vám představí svou knihu Za svědky minulosti, která vám přiblíží výpravy za technickými památkami a mizejícími řemesly Čech, Moravy a Slezska. Přijďte v neděli 14. 10. v 17.00 do prodejny Knihy Dobrovský v -1. patře a pořídte si jeden výtisk s podpisem autora do své knihovny.

Zajímáte se o zdravý životní styl a výživu? Pak je autogramiáda Margit Slimákové a její nové knihy Velmi osobní kniha o zdraví určena právě pro vás. Jak o sebe v tomto hektickém světě co nejlépe pečovat se dozvíte v pátek 23. 11. 2018 v 17 hodin v prodejně Knihy Dobrovský.



ŠÁTKOVÝ BAZAR PRO RANOU PÉČI

10. 11. 2018

Buďte v předstihu s vánočním dárkem a podpořte děti těžce nemocné nebo s postižením v olomouckém regionu. V sobotu 10. 11. 2018 od 11.00 do 18.00 hodin v přízemí Galerie Šantovka proběhne druhý ročník Šátkového bazaru pro celou rodinu. K mání budou šátky všech barev, materiálů i velikostí. Můžete se těšit na moderní magii pro malé i velké, interaktivní show, tvarování roztodivných věcí z balónků, taneční a pěvecké vystoupení. Ke koupi budou i šátky od vás všech. Vyklidte skříň, udělejte dobrý skutek a nepotřebné čisté šátky / kravaty noste do 9. 11. 2018 na tato sběrná místa:

- **GALERIE ŠANTOVKA** – Art studio – každý den od 9.00 do 21.00 hodin
- **STŘEDISKO RANÉ PÉČE**, U Botanické zahrady 4, 2. patro – pondělí až pátek od 8.00 do 16.00 hodin
- **ČESKÝ ROZHLAS**, Horní náměstí, každý den od 8.00 do 18.00 hodin
- **PEKÁRNA CELIAFIT**, Sokolská 3, pondělí až pátek – 8.00 až 17.00 hodin

Celý výtěžek půjde ve prospěch rodin v Olomouckém kraji, které vychovávají dítě těžce nemocné nebo s postižením.



Triko, RETRO jeans, 699 Kč
Džíny, GANT, 4 399 Kč
Boty, GANT, 2 029 Kč



TOMÁŠ BÁBEK

Vítěz Světového poháru i Mistrovství Evropy v dráhové cyklistice, vicemistr světa, konkrétně v disciplíně zvané keirin, ale především vítěz v boji s úrazem, který měl navždy přerušit jeho sportovní kariéru. Nakonec to byl ale jen další milník jeho života i práce. Dostal se do ještě lepší formy a znovu začal závodit. Nikdy se nevzdal svého snu a tohle poselství teď předává dál.

Autor: Libka Safr, **Foto:** Lucie Robinson

Focení proběhlo v Hotelu Golf, Praha

Cyklistika je váš život. Začal jste již jako mladý kluk. Kdo vás k tomuto sportu dovedl?

To byla úplná náhoda. Jako malý kluk jsem se chtěl ve škole vyhnout jednomu testu. A shodou okolností v ten den byla možnost účastnit se závodů místo vyučování. Tak jsem šel raději závodit místo psaní testu. Nutno říct, že do té doby jsem na kole moc nejezdil, a nakonec jsem dojel asi sedmý. Své kolo jsem měl v té době rozbité, tak jsem si půjčil bratrovo kolo, které mi bylo navíc malé. Nicméně jsem v té době nedělal aktivně žádný sport, a protože hned potom byl nábor, tak jsem se tam nakonec přihlásil, aniž bych pořádně věděl, o co jde. Hned druhý den byl trénink, a když jsme dojeli na kolech na brněnský velodrom, tak jsem zjistil, že se jedná o dráhovou cyklistiku. A já si říkám – na tom teda jezdit nebudu, to je nějaký nakloněný. Všichni, co tam byli, utekli, ale já zůstal. Ani nevím proč, ale to tak někdy v životě bývá a já to tak mám.

Bylo od začátku jasné, že jste talent, co si vbral to pravé, co mu sedí?

Za měsíc po mém prvním tréninku byly nějaké mezinárodní závody a také mistrovství republiky, tam jsem skončil třetí a pak postupně přibýly další medaile, tak jsem u toho prostě zůstal, protože jsem si říkal, že to asi jde. 😊 Mě to bavilo. Měl jsem náplň volného času. Ten sport mám rád, a pokud něco děláte s láskou, jde vám to samo.

Je důležité nikdy nepřestat bojovat a věřit tomu, co děláme. Pokud v tom vytrváme, máme velkou šanci, že dosáhneme svého cíle.

Když jedete po dráze, na co myslíte? Kdy už budu v cíli? Nebo hlavně nespadnout?

Když je to všechno dobře nastavené, jak má, a když se člověk soustředí na výkon, tak vypne všechno okolní vnímání. Upne se na daný moment a nemyslí na to, co bylo nebo co bude. Teď se tomu moderně říká „flow“. Takže reaguji jen v daný okamžik, tu přibrzdím, tam dodám nějaký taktický krok. To, co mi tam zrovna přijde. Mozek vám tam hází různé myšlenky, třeba: co když spadnu, nebo jak jet. Nesmíte si je připustit. Naopak, když jedete duší, tedy instinktivně, tak nad ničím nepřemýšlíte a vypnete. Jedu za tím, že do toho dám všechno a že jedu pro vítězství. Nestresuju se ale, jestli to dopadne nebo ne. U těch nejlepších odjetých závodů jsem si nepamatoval vůbec jejich průběh. Byl jsem na autopilotovi, moje reakce přicházely samy od sebe a věřil jsem, že to dopadne.

Teď jsou moderní různí sportovní koučové, máte nějakého?

Nikdy jsem ho neměl, ale teď jsem začal posledního půl roku spolupracovat se dvěma,

s Honzou Mühlfeitem, ten dodává sebevědomí a náboj, a taky Petrem Žídkem, ten je spíš duchovní kouč, ten mě uklidňuje. Hodně mi pomohl i olomoucký rodák a nyníjší děkan Fakulty tělesné kultury tady v Olomouci, kde jsem studoval, Michal Šafář.

Hodně trénujete v Japonsku, co vás tam zavedlo?

Já jezdím disciplínu, která se jmenuje „keirin“. To je vlastně japonská disciplína. Olympijský sport dráhové cyklistiky. Japonci tento sport po druhé světové válce vymysleli, aby nastartovali ekonomiku. Oni totiž rádi vsází a tato disciplína je velmi nevyzpytatelná, proto se na ni sází skvěle. Slavilo to úspěch a tento sport je tam dodnes populární. Následně nato ji převzala mezinárodní cyklistická unie a zařadila ji mezi oficiální cyklistické sporty. Já jsem se v ní stal mistrem Evropy a vítězem Světového poháru. A Japonci dělají to, že pro zpestření sázek tipují nejlepší jezdce ve světě a zvou je závodit k nim. Byl to i můj sen se tam dostat, protože to je pocta. A oni mne opravdu pozvali. I když to bylo ze začátku dost tvrdý, tak jsem tím prošel a dnes tam závodím již druhou sezonu.

Je vám blízká asijská kultura, tedy konkrétně japonská?

Já mám rád asijskou kulturu. V Japonsku jsem předtím nikdy nebyl, byl jsem třeba v Číně i jinde v Asii. Mám rád asijskou kuchyni, takže jsem se tam i těšil. Samozřejmě japonská kultura je trochu jiná než zbytek Asie. Není tam úplně jen ta romantika, co známe z filmů, jako slavné japonské zahrady. Já jsem navíc v prostředí keirinu, které je velice ctižádostivé a bojovné, takže zabydlení bylo opravdu tvrdé. Tokio je naopak víc kosmopolitní, ale já žiju na venkově a to je typické Japonsko. Za měsíc nepotkáte Evropana.

A co sushi? Jste milovník asijské kuchyně? Ta je po světě i u nás momentálně hodně populární.

Jí se tam hodně syrových ryb a sushi je tam na každém kroku, ale jsou tam i klasičtější asijské pokrmy jako ramen, to jsou tradiční nudlové polévky. Ty mi moc chutnají. Ale ne vždy je to úplně zdravé. Jedí tam hodně tučné vepřové a rýži, což je zase rychlý sacharid. Takže si to musím jako sportovec hlídat.

Vaši kariéru přerušila nehoda. Když jste se probral z kómatu, hned jste věděl, že chcete zase závodit? To bylo motorem úspěšné rekonvalescence?

Když jsem se probudil, tak jsem vůbec nevěděl, co se děje. Nebyl jsem v dobrém psychickém stavu. Doktoři se snažili zlepšit mé fyzické zdraví, ale samozřejmě nijak neřešili, co bude dál se sportem. Říkali mi, že budu rád, když se



Mikina, GANT, 4 399 Kč
 Džíny, GANT, 3 399 Kč
 Brýle, RETRO jeans, 699 Kč

vrátím do běžného života, natož jezdit na kole. Poprvé jsem sedl na kolo měsíc po nehodě, když mě pustili z nemocnice domů. Neuměl jsem si představit, že už bych to nedělal. Odešel jsem z týmu jako leader a vrátil se jako outsider. Bylo to dost těžký, ale já věřil, že to půjde. Já bojoval nejen se sebou, ale hlavně o pozici v týmu, aby tam bylo možné zůstat s takovou špatnou výkonností. Nicméně jsem to nevzdával. Jak mezek jsem pokračoval dál, i když to moc nešlo. A byl jeden moment, kdy se to zlomilo. Pamatuji si jedno vyšetření u doktora, kde se prokázalo, že nohy jsou na tom silově stejně jako před nehodou. A tím jsem to v hlavě zlomil. Krůček po krůčku se začalo dařit, protože jsem to zlomil právě v té hlavě.

Jste příkladem toho, že každý může dosáhnout svého cíle a každý nezdar je jen překážka na cestě za ním, je to tak?

Vůle dokáže dělat divy. My díky mozku umíme tvořit a měnit vlastní vnímání reality, negativně i pozitivně. Vyhrát olympiádu dokáže každý z těch, co tam jedou, ale jen jednomu se to nakonec podaří. Každý z nás má schopnost dokázat neuvěřitelné věci, jenom se stačí správně nastavit. A „jenom“ je relativní slovo, protože to je to nejtěžší.

Máte ještě vůbec nějaké nesplněné sny?

Já se tedy necítím, že bych už dosáhl všeho. Včerejší výsledky jsou zapomenuty a vy si jedete pro ty další. Já mám před sebou hlavní cíl, a to je olympiáda v Tokiu. Já bydlím v Japonsku kousek od olympijského velodromu, trénuju

tam poslední dva roky vlastně pořád. Tak to je můj tajný sen. Přivést medaili. A ještě titul mistra světa, ten mi taky chybí. Ještě tam ke splnění pořád něco je. 😊

Má vůbec vrcholový sportovec čas na zábavu?

Největší štěstí je, když můžete dělat to, co vás baví a ještě se tím žít. Moje „práce“ je moje zábava.

Co děláte nejrady, když relaxujete?

Člověk potřebuje v životě rovnováhu. Umí se dostat na samý svůj limit, ale zase musí nabrat síly, aby se tam udržel. A nejde pořád jet nahore, ale můžete z toho udělat takovou křivku, tak, aby se to vracelo zpátky. Já se raduju z momentů a z věcí v přítomnosti. Takže teď mám chvilku na relax, tak si ji užívám a nemyslím na nic jiného. Jdu na masáž a neřeším, co budu dělat, až skončí a v kolik mám trénink. Vypnu hlavu. Někdy si pustím jen meditační hudbu a medituji, snažím se soustředit na svůj dech a opět jen na ten moment. Prostě uklidnit mysl. Ale před závody to tak lehce nejde, to už jsem plný adrenalinu. Člověk je pak nastartovaný. A to jsou okamžiky, kdy si saháte do těch zásob energie, které jste si předtím vytvořili, ale musí být kam sáhnout, to je důležité.

Co rodina na ten váš celý sportovní vývoj?

Podporují mne, ale nikdy na mě netlačili kvůli výsledkům. Moje snoubenka se mnou jezdí na závody, aby mi přinášela štěstí. Bohužel aktuálně zas tolik času na rodinu a přátele není, ale to je jen dočasné, protože celý život vrcholově sportovat nebudu.

Pocházíte z Brna, což máme kousek od Olomouce. Jezdíte sem často?

Já to tam mám hodně rád, protože jsem tam tři roky studoval. Dokonce bych i řekl a doufám, že mne za to Brňané neodsoudí, že to tam mám i radši. Je tam přátelská atmosféra a je to zase o něco menší město, takže útulné. Spousta památek, krásné centrum a lidé méně městští, takže i trochu venkov, tou atmosférou. Samozřejmě se tam dobře nakupuje, třeba v Šantovce, a je tam spousta krásných koutů k odpočinku.

Co se vám na Olomouci nejvíce líbí? Máte zde oblíbená místa?

Nejradši to mám na Dolním a Horním náměstí, kde si můžu sednout do kavárny. Zažil jsem tam svůj studentský život, takže mnoho vzpomínek.

Co vám z domova nejvíce schází při cestování po závodech? Moravská srdečnost, nebo slivovice?

Jsem Čech a Moravák i srdcem. Takže mi domov schází určitě, navíc v Japonsku je to úplně odlišné. Nemají náměstí, kavárny, památky jako my v Evropě. Vše je strohé, až depresivní. Dát si jen obyčejnou dobrou kávu je skoro nemožné. Tam totiž není. Sice jsou amerizovaní, ale to je zase ta velká černá káva, která nechutná moc dobře. Pak si uvědomíte, jak jsme tady ve středu Evropy vlastně šťastní. Vozím si tedy moka konvičku, z té uvaříte vždy dobré espresso, a českou vlajku. 🌈

CO JE KEIRIN?

Keirin je disciplína dráhové cyklistiky původem z Japonska. Tento sport vznikl v Japonsku kolem roku 1948 jako ideální pro sázení. Disciplína je od roku 1980 součástí MS v dráhové cyklistice a od roku 2000 i součástí letních olympijských her. Jezdí se obvykle na vzdálenost 2 km (8 kol na 250m okruhu, 6 kol na 333m okruhu nebo 5 kol na 400m okruhu). Jezdci se seřadí za vodiče v předem určeném pořadí (daném losem) a následují jej předepsaný počet kol. Vodič obvykle začíná na rychlosti 25 km/h, kterou postupně zvyšuje až na 50 km/h. Dráhu opouští zhruba 600 až 700 m před cílem. Následuje sprint jezdců do cíle, při kterém závodníci dosahují rychlostí kolem 70 km/h. V olympijském závodě či na MS obvykle startuje šest cyklistů, v japonských závodech obvykle devět cyklistů.



Tričko, RETRO jeans, 599 Kč
Bunda, RETRO jeans, 2 299 Kč
Kalhoty, GANT, 5 099 Kč
Boty, GANT, 1 329 Kč

DIVADLO NA ŠANTOVCE

VÁS BAVÍ UŽ ŠESTÝM ROKEM

V podzimní sezóně, která odstartovala měsícem září, Vás čekají opravdu vzácné divadelní okamžiky. Zveme Vás na divadla, která zřídka kdy vyjždějí mimo domovskou scénu. Kombinace letošních premiér a inscenací v podání hereckých osobností, jakými jsou Pavla Tomicová, Simona Stašová, Veronika Freimanová, Pavel Liška, Vladimír Kratina, ale i herci, kteří za Vámi jezdí hrát již pravidelně, Michal Dlouhý, Josef Polášek, Marek Taclík, Filip Blažek či Miroslav Vladyka, zaručují bezesporu neopakovatelné kulturní zážitky.

30. 10. NEKOREKTNÍ SKEČE – TROS BOYS

Hrají: Lukáš Pavlásek, Josef Polášek, Jakub Žáček

Nekorektno je jedinečný způsob, jak reagovat na nekorektní dobu. Ale nebojte se, smích Vás ochrání. Nekorektní skeče, bez servítek a bez obalu. Chirurgický humor, který míří na komoru a operuje bez ohledu. Není čas na citečky. Současnost se řítí příliš rychle a kulhajících spoluobčanů je čím dál víc.



13. 11. VÁLKA ROSEOVÝCH

Hrají: Michal Dlouhý, Kateřina Lojdová a další

Černá komedie o rozpadu manželství „bez důvodu“. Barbara a Oliver Roseovi jsou dokonale šťastný pár. Mají dvě děti, velký dům, všechno je krásné, ale najednou si Barbara usmyslí, že se chce rozvést!

24. 11. ONE MAN SHOW NAHUBU TOUR 2018

Ojedinělý projekt, na tuzemské poměry naprosto neotřelý. Zpěvák si veškerou hudbu vytváří sám, pouze svým hlasem. Nejedná se o klasické hudební vystoupení, ale spíše o unikátní a zábavné propojení divadla a hudby. Ondřej Ruml, velký fanda amerického muzikanta Bobbyho McFerrina, jde jen trochu jinou cestou, ke své tvorbě používá přístroj looper, za pomoci kterého nahrává svým hlasem smyčky. Tak vznikají krásné vícehlasé písně. Ondřej Ruml byl za své poslední album Nahubu nominován na zpěváka roku v prestižní hudební anketě Ceny Anděl 2017 a získal ocenění Zpěvák roku v anketě Žebřík.



ONDŘEJ RUML

Divadlo
na Šantovce

Galerie Šantovka, Polská 1, Olomouc
info@divadlonasantovce.cz, +420 731 256 406

www.divadlonasantovce.cz

Vstupenky v prodeji na webu, na pokladně divadla
nebo v infocentru Galerie Šantovka.



Pojďme se BAVIT

Zábava, kultura, ale i nákupy v srdci Olomouce. To je Galerie Šantovka i naše město.

foto: David Bruner

stylistka: Martina Kaufmannová

make-up: Hana Pratesi

modelové: Daniel, Kristýna a Jaroslav

Zleva on: **Oblek**, OTTO BERG, 9 990 Kč,
Košile, Blažek, 2 990 Kč, **Boty**, LE Shoes, 2 290 Kč

Ona: **Top**, LINDEX, 999 Kč, **Sako**, C&A, 698 Kč,
Sukně Guess, GLAM fashion, 2 750 Kč, **Páskové boty**,
DEICHMANN, 649 Kč, **Kabelka**, HUMANIC, 499 Kč

On: **Rolák**, Blažek, 3 990 Kč, **Sako**, Blažek, 9 990 Kč,
Kalhoty, Blažek, 4 990 Kč, **Boty**, OTTO BERG, 2 190 Kč





On zleva: Sako, OTTO BERG, po slevě 3 843 Kč, Košile, OTTO BERG, 1 390 Kč, Kalhoty, C&A, 798 Kč, Polobotky, Wojas, 2 399 Kč

On: Triko, HOUSE, 249 Kč, Bunda, TERRANOVA, 1 299 Kč, Kalhoty, OTTO BERG, 2 190 Kč, Tenisky, ECCO, 3 499 Kč



Ona: **Top**, TERRANOVA, 299 Kč,
Sako, SINSAY, 699 Kč,
Kalhoty, SINSAY, 399 Kč,
Náušnice, C&A, 119 Kč,
Páskové boty, DEICHMANN, 649 Kč



On: Košile, GAS, 3 890 Kč, Svetr, RESERVED, 699 Kč,
Džíny, C&A, 798 Kč, Pásek, Wojas, 749 Kč, Polobotky,
Wojas, 2 299 Kč

Ona: Šaty, MOHITO, 799 Kč, Kabelka, Wojas, 2 499 Kč

ŠANTOVKA

— PODZIMNÍ SPECIÁL —

PRŮVODCE

Jak si zvednout
náladu

KUCHYNĚ

Obalte si nervy
vitamíny

SOUTĚŽ

Změňte vizáž v naší
soutěži

KRÁSA

Podzimní péče

PODZIM/ZIMA 2018

JAK SI ZVEDNOUT NÁLADU

Pochmurné podzimní dny znamenají pro mnohé čas stýskání a negativních myšlenek. My ale máme dost silné zbraně na to, aby vás v tomto období nezaskočila smutná nálada. Jednoduchý návod vám pomůže se prosmát až k prvním jarním paprskům.

POŘÁDNĚ SE VYSPĚTE

Odborníci stále ještě nevědí vše o spojitosti mezi depresí a spánkem, a navíc potřeba spánku je u každého člověka individuální. Nicméně většina lékařů a zdravotních expertů se shodne na tom, že na smutek a depresivní stavy je dobré pořádně se vyspat. Rčení „ráno moudřejší večera“ platí v tomto případě dvojnásobně.



SNAŽTE SE VŠE VIDĚT Z TĚ JASNĚJŠÍ STRÁNKY

Všechno má své pro i proti a na každé špatné věci lze najít i tu dobrou. Proto se na všem špatném a negativním snažte najít i tu světlou stránku. Pokud máte například špatnou náladu z toho, že pořád prší, myslete třeba na to, jak déšť prospěje přírodě.



Dva hrníčky, maxidesign., 399 Kč

POHRAJTE SI SE SVÝM PSEM

Máte psa? Pak už možná znáte jednoduchou protismutkovou terapii, která spočívá v mazlení a hraní si s vaším domácím mazlíčkem. Podle studie odborníků z Kolumbijské univerzity už patnáct minut strávených hraním si se psem uvolňuje hormony dobré nálady, jako jsou serotonin, prolaktin a oxytocin, a naopak snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu.

ZA ZPÍVEJTE SI

Vědci z univerzity v Manchesteru objevili, že orgán ve vnitřním uchu je spojen s částí mozku, která zaznamenává potěšení. Takže zpěv, ať už o samotě v autě, ve sprše, či před publikem, vám může zlepšit náladu, i když zpíváte falešně.



HLAVNĚ KLID A NOHY V TEPLĚ (A SUCHU)!

Nikdy není tak špatně, aby nemohlo být hůř. Když je slejvák, obujte pořádné boty. Když je špatná nálada, tak zajděte do přírody a pokud není čas, alespoň si oblečte zelený svetr, který vám sílu přírody přinese až do šatníku. I barvy totiž dokáží nastartovat náladu a přenést nás tam, kde by nám bylo třeba v tu chvíli o něco veseleji.



1. Holínky, Baťa, 399 Kč, 2. Holínky, Baťa, 399 Kč, 3. Svetr, HOUSE, 499 Kč, 4. Holínky, HUMANIC, 3199 Kč, 5. Bunda dámská, ALPINE PRO, 1999 Kč, 6. Impregnace, NORDBLANC, 319 Kč, 7. Bunda dámská, NORDBLANC, 1995 Kč

DEJTE SI ČOKOLÁDU

Existuje dobrý důvod, proč toužíme po čokoládě, když jsme psychicky na dně. Čokoláda totiž obsahuje tryptofan, který přispívá ke zvýšení hladiny serotoninu v mozku. Vědci také zjistili, že i pouhá vůně, chuť a textura čokolády zlepšují náladu.



PROBUĎTE V SOBĚ UMĚLCE

Odhalte v sobě Picassa a budete šťastnější. Alespoň to tvrdí vědci z Bostonské univerzity, kteří zjistili, že účastníci jejich studie byli šťastnější, když své chmury rozptýlili vytvářením umění, které vyjádřilo jejich negativní pocity. Pokud vám umění nic neříká, vězte, že jakákoli tvůrčí činnost včetně psaní deníčku má podle odborníků podobný efekt.



PRAVIDELNĚ CVIČTE

Nejspíše je to poslední věc, do které se vám chce, když jste smutní, ale zkuste se přemoci. Běh, jízda na kole nebo posilovna vám totiž mohou zlepšit náladu. Už 30 minut pravidelného svižného cvičení podle výzkumů zlepšuje příznaky deprese. Odborníci také tvrdí, že cvičení vám udrží lepší náladu až dvanáct hodin po něm.



POŘÁDNĚ SE NAJEZTE

To, co jíme, ovlivňuje nejen naše tělo, ale i mozek. Zvláště v depresi a při úzkostných stavech je proto důležité hodně jíst. I když žádná potravina nedokáže přímo bojovat s depresí, některé z nich mohou ovlivnit náladu více než ostatní. Důležité je vybrat to, co vám svědčí a co vám chutná. V tomto období nehlíďte porce ani kalorie, a užívejte si podzimní hody. Na hubnutí bude čas, až vysvitne první jarní slunce.



Mitrovské chorizo, Mitrovsky Angus, 110 Kč

DONUĚTE SE K ÚSMĚVU

Zní to možná zvláště, ale už pouhé předstírání smíchu může pomoci odvrátit smutek. V jedné studii se měla jedna skupina účastníků smát a druhá mračit. Poté byla oběma skupinám puštěna kreslená komedie a ti, co se usmívali, ohodnotili film jako legračnější než ti, co se předtím mračili. Podle expertů už jen jednoduchý akt úsměvu pravděpodobně aktivuje centra štěstí v mozku.



1. Játrová paštika, Mitrovsky Angus, 102 Kč, 2. Kniha o zdraví, Knihy Dobrovský, 399 Kč, 3. Citrusovač, Potten & Pannen cook shop, 500 Kč



OBRNĚTE SE před zimou vitamíny



Zima je pro organismus velká zátěž a je třeba se na ni pořádně připravit. Můžeme se ale chránit! Především skladbou stravy nebo vitamíny, kterými podpoříme imunitní systém, ještě než začne mrazivé počasí.

Kyselé zelí jako nabíječ vitamínu C

Kyselé zelí nechybělo už ani na středověkých námořních lodích, aby námořníky chránilo před kurdějemi způsobenými nedostatkem vitamínu C. Pozdější vědecké poznatky dospěly k tomu, že nejen díky „cěčku“ je kyselé zelí zdatnou obranou před všemožnými chorobami. Je to také mimořádně silný antioxidant s širokým rozsahem. A co od něj můžete očekávat? Zelí se pyšní protizánětlivými vlastnostmi. Posiluje imunitu, stimuluje tvorbu krvinek a povzbuzuje organismus při únavě a vyčerpání.

Česnek místo paralenu

Celoročně, ale obzvláště v chladnějším období, nešetřete česnekem a cibulí. Samozřejmě nikoli po ránu, hlavně ne v případě, že vás čekají schůzky a pracovní porady. Česnek a cibule jsou přírodní antibiotika, takže

nemají jen preventivní, ale i léčebné účinky. Obsahují těkavé oleje, tzv. alliin, enzym alliinázy, silice se sirnými organickými sloučeninami, selen a vitamíny A, B, C a E. Organicky pěstovaný česnek obvykle obsahuje vyšší množství síry, a proto má i silnější léčivé účinky.

Celer dává sílu

Má sice mnoho odpůrců, ale je miláčkem kuchařů i doktorů. Kromě výjimečné chuti má totiž výjimečné složení. Obsahuje vlákninu, vitamín B6 a draslík, který se podílí na správné činnosti srdce. Pomáhá k potřebné detoxikaci a alkalické minerály obsažené v celero-vém džusu mají zklidňující účinek na nervový systém. Vědci zjistili, že celer obsahuje látku, která reguluje hormony

u žen i u mužů. Celero-vý džus navíc zvyšuje plodnost, odstraňuje frigiditu a dokonce bojuje proti impotenci.

Podpořte zdravý jídelníček

Zdroj přírodních vitamínů lze doplnit nejrůznějšími výživovými doplňky, jako je například multivitamin v kapslích nebo rozpustný v nápoji. Ten spojuje vitamíny, minerály i probiotika a účinně podporuje obranyschopnost lidského organismu nejen v podzimních měsících. Zdravý jídelníček je stejně jako pohyb klíčem k odolnému organismu. Chladnější dny nejsou racionálním důvodem ke snížení příjmu tekutin. I v těchto dnech je nutné tělu dodat dva až tři litry tekutin v podobě obvyklé vody či bylinných čajů.

Je čas se do toho opřít a začít pracovat na pořádné obraně proti zimním neduhům. Nikdo nechceme celou zimu bojovat s viry a únavou. 🌈



Čím vitamíny ideálně zpracovávat?



Ostré nože jsou důležité! Pokud krájíme tupými, hrozí, že většina šťávy plné vitamínů skončí na kuchyňské lince, a ne v jídle. A to je věčná škoda!

Brousek, DORMEO HOME, 599 Kč



Napijte se na zdraví



Studie všech vitamínů a jejich veškerých funkcí, které našemu tělu přináší, jsou velmi dlouhé a rozsáhlé, všeobecně by se ale dalo říci, že vitamíny rozpustné ve vodě potřebujeme do našeho těla dostávat častěji a ve větším množství. Proto je i v podzimním a zimním období třeba neustále dbát na doplňování tekutin. Vzhledem k tomu, že necítíme žízeň tak často, lehce dochází k dehydrataci, a proto jsou ideální ovocné a zeleninové šťávy, voda, rostlinná mléka. Rostlinná mléka, ovocné a zeleninové šťávy napomáhají našemu organismu se zbavit překyselení.

Zelené smoothie

Najčastěji obsahuje: mango (celé kousky), čerstvá pomerančová šťáva, baby špenát, případně přidáváme mandlové mléko, které ještě navíc zjemňuje chuť a vyrovnává pH v těle. Mango obsahuje vitamíny A, C, betakaroten, draslík a vlákninu, baby špenát zase vitamíny C, E a K.

Červené smoothie

Nejčastěji obsahuje: jahody (celé kousky), čerstvou citronovou a pomerančovou šťávu a mandlové mléko. Jahody jsou bohaté na vitamíny C, A, B a E. Jahody podporují metabolismus, snižují nachlazení a pomáhají při léčbě chorob srdce. Citron a pomeranč je kombinace vitaminové bomby pro podporu imunitního systému.



Zakoupíte v našich provozovnách se zdravými nápoji

NADŠENÍ PRO POHYB NA PODZIM

Na chladné období se připravíme nejen vitaminovými bombami a posílením organismu zevnitř, ale také pořádným rozhýbáním. To nás udělá silnějšími, a tedy i odolnějšími. Zkuste třeba jen procházku nebo pořádný trénink ve fitness, každý pohyb se počítá.

POHYB VE MĚSTĚ

Vždy se nenajde čas zpříjemnit si volno výletem do přírody, a tak se musíme snažit využít možností, které máme na dosah. Ve městě je toho spousta. Můžete se vydat cestou pocení v posilovně nebo zvolit pohodovější způsob, jak se zapotit, třeba běhání v parku nebo jízdu na kolečkových bruslích. Hlavní je si to užít a dělat, co vás baví, ať už je to kdekoliv.



Už nemůžeš?
PŘIDEJ!
– Emil Zátopek

POHYB V KRAJINĚ

Využijte ideálního počasí pro horské túry a vyzveďte rodinu do přírody. Když si pořídíte tu správnou výbavu, tak bude každý krok radostí. Čerstvý vzduch a úchvatné výhledy z kopců do krajiny nenahradí žádná tělocvična ani park. Navíc kalorie půjdou dolů úplně samy. Je dokázáno, že chůze v terénu patří mezi neúčinnější likvidátory tukových zásob a ještě potěšíte děti společnou akcí.



1. Tenisky, INTERSPORT, 1 999 Kč, 2. Skateboard, NUGGET STORE, 2 599 Kč, 3. Spalovač Fat Direct, NUTREND, 420 Kč, 4. Legíny, adidas, 1 199 Kč, 5. Mikina, A3 SPORT, 1 590 Kč, 6. Brusle, TEMPISH sport, 2 989 Kč 7. Podprsenka, INTERSPORT, 499 Kč, 8. Krafasy, INTERSPORT, 799 Kč, 9. Pohorky pánské KEEN, HANNAH, 3 799 Kč, 10. Pohorky dámské KEEN, HANNAH, 3 799 Kč, 11. Ledvínka, NORDBLANC, 295 Kč, 12. Proflex na klouby, VITALAND, 449 Kč, 13. Batoh, LOAP, 559 Kč, 14. Hůlky, LOAP, 1 199 Kč, 15. Lahev na pití, A3 SPORT, 790 Kč



DŮM
U PARKU

SPOLEČENSKÝ SÁL

Dům s géníem loci



MOŽNOSTI SÁLU

Plně vybavený sál s jevištěm, pro Vaše firemní večírky, svatby, plesy, schůze, semináře, workshopy, školení, besedy, koncerty, výstavy a mnoho dalšího.



KAPACITA SÁLU

Reprezentativní sál pojme až 340 hostů. Vše záleží na typu vybraného uspořádání prostoru, které pro Vás rádi uzpůsobíme.

Palackého 75/21, 779 00 Olomouc ♦ tel.: 602 431 430 ♦ info@dumuparku.cz

www.dumuparku.cz

VYBERTE S NÁMI, KOHO PROMĚNÍME!

Velká soutěž o proměnu s kadeřnictvím Michala Doka, líčením od Zuzany Hrdličkové a nákupy s osobní stylistkou Renatou Nesvadbovou v Šantovce jde do finále. **O vítězích rozhodujete vy!**

Vyberte svého favorita, který získá proměnu v hodnotě 10 000 Kč, vyplňte hlasovací lístek a doručte ho na náš infostánek nebo poštou na adresu: Galerie Šantovka – správa centra, Polská 1, Olomouc, 779 00. Jako odměnu za váš hlas vybereme tři z vás, kteří vyhrají poukaz v hodnotě 500 Kč na nákup v Šantovce! Hlasovat můžete do 30. 11. 2018.



HLASOVACÍ LÍSTEK

Zaškrtnout můžete celkem dvě soutěžící, o kterých si myslíte, že by měly proměnu vyhrát. Dvě s největším počtem hlasů od nás získají balíček obsahující stříh a barvení vlasů, péči o pleť s líčením, konzultaci s odbornou stylistkou a nákupy v Šantovce zdarma.

Hlasujte zde



Č. 1 – Adéla

Hlasujte zde



Č. 2 – Barbora

Hlasujte zde



Č. 3 – Erna

Hlasujte zde



Č. 4 – Eva

Hlasujte zde



Č. 5 – Kamila

Hlasujte zde



Č. 6 – Kateřina

Hlasujte zde



Č. 7 – Lucie

Hlasujte zde



Č. 8 – Marie

Hlasujte zde



Č. 9 – Michaela

Hlasujte zde



Č. 10 – Pavlína

Jméno a příjmení:.....

Adresa:.....

Telefonní číslo:..... Email:.....

Chci dostávat informace o akcích a slevách v Galerii Šantovka: Ano Ne



Den pro dětskou knihu v Knihovně města Olomouce

Již tradičně (letos podvanácté) je první adventní sobota v celé České republice věnována dětské knize a dětskému čtenářství. Čtenářské dovednosti, porozumění textu, schopnost vyjádřit slyšené či přečtené nevzniká samo od sebe, ale jako důsledek pravidelné různorodé práce s knihou či časopisem. A to již od nejtělejšího dětství. Však také současný projekt S knížkou do života (Book start), kterým knihovna oslovuje rodiče již při vítání občánků na olomoucké radnici, přivádí mezi knihy i batolata s jejich prozíravými rodiči. Děti, které čtou, také přemýšlejí a je mnohem těžší je zmást takzvanými „fake news“.

LETOS SE V SOBOTU 1. PROSINCE OD 8 DO 12 HODIN celá budova knihovny **NA NÁMĚSTÍ REPUBLIKY** změní v pohádkový les a ožije nadpřirozenými postavami, soutěžemi a kreativními výtvarnými dílničkami. Rodičům doporučíme vhodnou současnou a hlavně zajímavou literaturu pro jejich potomky. Na všechny šikovné děti (které mohou přijít i v kostýmu) s doprovodem se po desáté hodině přijde podívat také zvířátko ze zoologické zahrady.



Přijď na **CASTING**

& Miss Mr. **LOOK BELLA**

a staň se modelkou / modelem!

FASHION SHOW

Patroni soutěže TOP modelové
Veronika Krajplová a Antonín Beránek

19. 10. 2018, 14:00 - 18:00
GALERIE ŠANTOVKA OLMOUC

Info na **WWW.LOOKBELLA.CZ**
WWW.PRESTIGEMODELS.CZ



KREV JE DAR

800 888 529

TRANSFUZKA.FNOL.CZ

Dárek

Při nákupu nad 1000 Kč v kamenných prodejnách.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

Dárek

Dárek k nákupu nad 390 Kč (zubní kartáček CS 5460 UltraSoft).



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

Pizza

Ke dvěma zaplaceným hodinám bowlingu pizza zdarma.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

700 Kč

Platí pouze na vybrané druhy obuvi. Více informací na prodejně.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

200 Kč

Při nákupu nad 1500 Kč sleva 200 Kč. Platí pouze na nezlevněné zboží.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

100 Kč

Na každý zakoupený pár 100 Kč sleva.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

za 69 Kč

Vstup do 5D Cinema MAXIM za 69 Kč.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

40 %

Platí na jeden kosmetický výrobek, mimo produkty vyznačené zeleným bodem. Slevy a nabídky se nekumulují.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

30 %

Platí na veškerý nezlevněný sortiment



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

25 %

Platí na nezlevněné zboží.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

25 %

Sleva na kompletní dioptrické brýle (obruka + brýlové čočky). Nabídku nelze kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami a slevovými poukazy.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

21 %

Sleva platí na značku LOAP.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

20 %

Sleva platí na sezonní drink o objemu 0,5 litru.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

20 %

Platí v době „Happy Hour“, tedy od 9.00 do 11.00



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

20 %

Platí na tuto obuv:
• Keen TARGHEE III MID WP WOMENS
• Keen TARGHEE III MID WP MEN
• Keen TARGHEE III WP WOMENS
• Keen TARGHEE III WP MEN



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

20 % / 5%

Sleva 20 % platí na nezlevněné zboží, sleva 5 % na zlevněné. Neplatí na nákup poukázek. Nelze použít zákaznickou kartu A3 SPORT.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

20 %

Platí na obuv a kabelky. Nelze sloučovat s jinou akcí nebo nabídkou.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

20 %

Platí na novou kolekci. Slevy nelze sčítat ani kombinovat s jinými slevami.



Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018
Platí pouze v OC ŠANTOVKA.

<p>20 %</p> <p>Ne lze kombinovat s jinými akcemi a slevami. Platí na vše z kolekce Podzim/zima 2018.</p> <p>UNITED COLORS OF BENETTON.</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>20 %</p> <p>Platí na výrobky ETA a VALERA. Slevy nelze kombinovat, neplatí na akční, výprodejové zboží a kuchyňské roboty Gratus.</p> <p>eta každý je doma</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>20 %</p> <p>Platí na dětské zboží. Neplatí na slevy a online shop. Není možné kombinovat s dalšími slevami.</p> <p>LINDEX</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>
<p>20 %</p> <p>Akcí nelze kombinovat s dalšími slevami a akčními nabídkami. Nelze ji využít na nákup dárkových poukázek. Platí na celý nákup. Kód pro uplatnění: KPF792</p> <p>VITALAND. ProFitness Store</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>20 %</p> <p>Platí na nezlevněné zboží. Slevy nelze počítat.</p> <p>NORD BLANC</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>20 %</p> <p>Platí na stříbrné šperky, ocelové šperky a hodinky Daniel Klein a Benttime.</p> <p>TOP TIME</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>
<p>20 %</p> <p>Platí na zboží značky Huhu-bamboo. Akce neplatí na již zlevněné a akční zboží.</p> <p>pet center</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>20 %</p> <p>Neplatí na nákup učebnic, dárkových poukázek, na nákup v e-shopu, již zlevněné zboží. Slevy se nesčítají a nekomponují s jinými akcemi.</p> <p>KNIHY DOBROVSKÝ</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>15 %</p> <p>Sleva platí na vše, kromě výrobků označených excellent price.</p> <p>TIMEOUT Lifestyle</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>
<p>15 %</p> <p>Platí na nože a všechny produkty značky Zwilling J. A. Henckels. Sleva se nevztahuje na akční a již cenově zvýhodněné produkty.</p> <p>poiten & pannén staněk</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>15 %</p> <p>Platí na veškerý nezlevněný sortiment. Slevy nelze počítat ani kombinovat s jinými.</p> <p>STORM LONDON</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>15 %</p> <p>Neplatí na modely označené jako „Special price“.</p> <p>Lee Cooper SINCE 1983</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>
<p>15 %</p> <p>Ne lze počítat ani kombinovat s jinými akcemi či slevami.</p> <p>MÓDA TALEH</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>10 %</p> <p>Sleva platí na vše.</p> <p>Starbucks</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>10 %</p> <p>Platí na nezlevněnou obuv a kabelky. Sleva se nevztahuje na zlevněné a jiné akční zboží a nákup dárkových karet. Slevy nelze počítat.</p> <p>D DEICHMANN</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>
<p>10 %</p> <p>Platí při nákupu nad 10000 Kč.</p> <p>bruno</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>10 %</p> <p>Platí při nákupu nad 10000 Kč.</p> <p>LUISA CERANO</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>	<p>10 %</p> <p>Platí při nákupu nad 10000 Kč.</p> <p>b</p> <p>Platí od 11. 10. do 10. 11. 2018 Platí pouze v OC ŠANTOVKA.</p>

Nejmodernější TRX studio v ČR je
v Aplikačním centru BALUO

www.acbaluo.cz



Aplikační centrum
BALUO

Fakulta tělesné
kultury



**Stále se rozhodujete, kde přivedete na svět své dítě?
Pro nás je to jasná volba!**

Narození dítěte je jedna z nejkrásnějších chvilí v životě. Proč jí nestrávit v klidném, moderním prostředí, kde poskytujeme individuální přístup každé rodičce?

Co u nás můžete čekat?

Jógu pro
těhotné

Prohlídky
porodnice

Předporodní
kurzy

3D a 4D
ultrazvuk

Velký počet
nadstandardních
pokojů

Baby
handling

Masáž
miminek

Více o nás se dozvíte na webových stránkách nemocnicesternberk.agel.cz
nebo na e-mailu porodnicesternberk@nst.agel.cz.

**Nemocnice
Šternberk**
Středomoravská nemocniční
Člen skupiny AGEL



Bc. Moravská vysoká škola Olomouc

Praxe
Informatika

Zkušenosti

Ing.
Výzkum

Znalosti

Management
Ekonomika

www.mvso.cz

Individuální přístup

MORAVSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA OLOMOUC



KNOWLEDGE FOR THE FUTURE

ZDARMA ŠANTOVKU AŽ DOMŮ!



Chcete každé číslo plné aktuálních informací, zajímavých článků a módních trendů každý půlrok zdarma do své poštovní schránky?

OBJEDNÁVEJTE NA:

INFO@GALERIESANTOVKA.CZ

Kde nás najdete?

Snažíme se magazín co nejvíce přiblížit našim zákazníkům, proto jsme rozšířili místa, kde je náš časopis k dispozici. Samozřejmě si jej můžete také vyzvednout přímo u nás v nákupním centru jako doposud.

VEŘEJNÁ MÍSTA: Fakultní nemocnice Olomouc, Mora Moravia, Nemocnice Přerov, Nemocnice AGEL Prostějov, Centrum prenatální diagnostiky Olomouc, Centrum prenatální diagnostiky Prostějov, Informační centrum Prostějov, Informační centrum Šumperk, Knihovna Olomouc, DPMO, Lanové centrum, Flóra, BEA CENTRUM, RCO centrum, Zoo Olomouc, Sigma

HOTELY: NH Hotel, Penzion v Jízdárně, Hotel Senimo, Hotel Trinity, Hotel Palác

ŠKOLY: MVŠO, FTK + Aplikační centrum Baluo, SŠ logistiky a chemie

KAVÁRNY, BISTRA, DIVADLA, KADEŘNICTVÍ: Ollies, Kafe jak lusk, La Fée, Jazz Fresh Café, Café na Zábradlí, Divadlo a kavárna Nabalkoně, The buns, Dolce Vita, Kadeřnictví Michal Dok a mnoho dalších

JSME S VÁMI UŽ 5 LET



V roce 2013 jsme pro vás v centru Olomouce otevřeli největší nákupní centrum na střední Moravě. Letos tedy společně oslavíme již pět let naší existence. Jsme hrdí, že vám můžeme nabídnout exkluzivní nákupy spojené se zábavou a dobrým jídlem v moderních nadčasových prostorech Galerie Šantovka. Oslavte s námi naše páté narozeniny!



Vizualizace přístavby Galerie Šantovka

Co jste s námi již prožili:

Galerie Šantovka vznikla v prostorech starého opuštěného areálu továrny Milo. Za dobu naší existence se vám snažíme nabídnout široké spektrum služeb, zábavy či gastronomie v příjemném a moderním prostředí. Děláme vše pro to, abyste se zde cítili příjemně, a proto se stále vyvíjíme. V letošním roce jsme pro vás například zrekonstruovali toalety, zbudovali jsme novou šatnu, další relaxační zóny pro dospělé i koutek pro děti.

Chceme, aby pro vás Šantovka byla místem, kde se stále něco děje. Za uplynulých pět let jste u nás mohli vidět řadu hvězd jako například Tarju Turunen, Michala Davida, skupiny Londonbeat, Slza či Kryštof. Děti měly šanci navštívit několik edukačních výstav třeba o oceánských obrech, dinosaurech nebo vynálezech Leonarda da Vinciho. Na své si také přišli rodiče, pro které probíhaly gastrofestivály, výstavy historických vozidel, letadel či hasičské a policejní techniky.

A co nás čeká? Hvězdy nám přejí!

Číslo pět je snad nejdynamičtější z celé série základních čísel. Jeho podstatou je proměna a transformace. Je považováno za velice příznivé a firmám údajně přináší velký rozkvět. Pětka je taky zábavná a záleží jí na tom, aby se ostatní kolem ní cítili dobře. Věříme ale, že úspěch stojí na našich zákaznících a jejich spokojenosti. Proto nenecháme nic náhodě a opět pro vás

připravujeme mnoho překvapení a změn. Naším dlouhodobým cílem je zbudovat z našeho nákupního centra prostor, do kterého se budete rádi vracet trávit svůj volný čas. Těšit se tak můžete na nové výstavy, vystoupení a soutěže. Pro neustálý růst návštěvnosti Galerie Šantovka a zvyšující se poptávku po dalších obchodech pro vás připravujeme rozšíření Šantovky, a s ním i mnoho dalších obchodů, služeb a zábavy. 🌈

Šantovka v číslech



8 000 000
návštěvníků
v roce 2017



1 500
nových
pracovních míst



220
nových
obchodů



2 000
parkovacích
míst



DRÍVE



PŘÁNÍ PETRA NAVRÁTILA, ŘEDITELE OC ŠANTOVKA

„Přeji zákazníkům a návštěvníkům Galerie Šantovka, aby tu pokaždé našli to, co hledají, strávili zde příjemné chvíle v kině nebo v divadle a také se vždy dobře najedli. Do budoucna připravujeme mnoho zlepšení, zábavných akcí a zejména pak pracujeme na doplnění nabídky zajímavých obchodů. Věřte, prosím, že v následujícím období uděláme maximum pro to, abyste se u nás cítili bezpečně a mohli zde trávit příjemné chvíle.“

PŘÁNÍ KATEŘINY ZEMÁNKOVÉ, MARKETINGOVÉ MANAŽERKY

„Milá Šantovko, do dalších let ti přeji hromadu přátel z řad zákazníků i obchodních partnerů, loajální a kvalitní tým zaměstnanců. Přeji ti také, aby se ti nadále dařilo čelit všem výzvám, zdokonalovat se v poskytovaných službách a díky tomu se úspěšně rozvíjet. Hodně štěstí!“

NYNÍ



Vizualizace přístavby Galerie Šantovka

ONA ZÁŘIVÁ

V sychravém období je někdy těžké si zachovat jasnou hlavu i jasnou pleť. Stačí ale neponechat nic náhodě a vytvořit si zásobu toho nejlepšího, co pomůže dodat vzhledu šťávu. Pak budete připravené vydat se zářit do ruchu nočního města.

PROTI
ZIMĚ

PROTI
DEŠTI



MÁM RÁDA SVÉ
PENÍZE TAM,
KDE NA NĚ VIDÍM.
TEDY JAK MI VISÍ
VE SKŘÍNI

Carrie Bradshaw



Džíny, LINDEX, 799 Kč

Boty, HUMANIC, 1 299 Kč

1. Klobouk, LINDEX, 890 Kč, 2. Sluneční brýle, Eiffel Optic, 2 140 Kč, 3. Kabát, Desigual, 5 499 Kč, 4. Bunda, NUGGET STORE, 2 399 Kč, 5. Čepice, TAKKO Fashion, 249 Kč, 6. Šála, GANT, 1 799 Kč, 7. Svetr, GAS, 2 690 Kč, 8. Triko, GANT, 2 699 Kč, 9. Deštník, LARA BAGS, 435 Kč, 10. Podprsenka, INTIMMO – spodní prádlo, 1 190 Kč, 11. Kalhotky, INTIMMO – spodní prádlo, 590 Kč, 12. Womanizer Premium, Erotic City, 5 999 Kč, 13. Hodinky, TOP TIME, 1 180 Kč, 14. Náramek Pandora rose, PANDORA, 3 590 Kč, 15. Přívěsek Pandora stříbro, PANDORA, 950 Kč, 16. Hodinky, TOP TIME, 1 215 Kč, 17. Balea Professional, šampón na vlasy Oil Repair, dm drogerie markt, 39,90 Kč, 18. Balea Professional, balzám na vlasy Oil Repair, dm drogerie markt, 39,90 Kč, 19. Balea Professional, sprej na vlasy Oil Repair, dm drogerie markt, 79,90 Kč, 20. Vysoké boty, Dr. kubba – zdravá obuv, 1 999 Kč, 21. Džíny, Desigual, 2 699 Kč, 22. Tenisky, Wojas, 2 399 Kč



TO CO JE V ŠATECH
DŮLEŽITÉ,
JE ŽENA
KTERÁ JE MÁ NA SOBĚ
Yves Saint Laurent

Luxusní spodní prádlo Triumph:
podprsenka, 1 290 Kč, kalhotky, 690 Kč

1. Brýle UNOFFICIAL, GrandOptical, 2 690 Kč, 2. Sako, TIMEOUT, 2 199 Kč, 3. Šaty, DRAPS, 1 650 Kč, 4. Šaty, UNITED COLORS OF BENETTON, 1 299 Kč, 5. Šátek, LINDEX, 199 Kč, 6. Řetizek s přívěskem, TOP TIME, 945 Kč, 7. Křivák, C&A, 998 Kč, 8. Kabelka, Wojas, 2 299 Kč, 9. Prsten Pandora shine, PANDORA, 2 390 Kč, 10. Prsten Pandora rose, PANDORA, 2 190 Kč, 11. Prsten Pandora stříbrný, PANDORA, 1 690 Kč, 12. Přívěsek, Klenoty Aurum, 1 190 Kč, 13. Prsten, Klenoty Aurum, 1 590 Kč, 14. Náušnice, Klenoty Aurum, 1 890 Kč, 15. Hodinky, Klenoty Aurum, 4 470 Kč, 16. Rukavice, LINDEX, 999 Kč, 17. Hodinky, TOP TIME, 1 455 Kč, 18. Lodičky, HUMANIC, 799 Kč, 19. Denní vysoce detoxikační péče, Yves Rocher, 749 Kč, 20. Polobotky, LE Shoes, 1 999 Kč, 21. Lodičky, Baťa, 999 Kč

ZA DVEŘMI BUDOÁRU

Tajemství nočního stolku si většina žen bedlivě střeží. My ho tu pro vás kousek odhalíme.

1. Set náramků, LINDEX, 199 Kč, 2. Náušnice Pandora Shine, PANDORA, 1 690 Kč 3. Gumička do vlasů, LINDEX, 129 Kč, 4. Masážní váleček na obličej s chladícím efektem, FAnn parfumerie, info o ceně na prodejně, 5. Hřeben, Manufaktura, 265 Kč, 6. Svíčka, maxidesign., 119 Kč, 7. Anti-frizz Kondicionér, Kadeřnictví KLIER, 650 Kč, 8. Anti-frizz šampon, Kadeřnictví KLIER, 650 Kč, 9. Lak na nehty, FAnn parfumerie, info o ceně na prodejně, 10. Konturovací paletka na obličej, FAnn parfumerie, info o ceně na prodejně, 11. Noční krém z mrtvého moře, Manufaktura, 309 Kč, 12. Denní krém z mrtvého moře, Manufaktura, 289 Kč, 13. Balea, maska na vlasy, dm drogerie markt, 24,90 Kč / kus, 14. Brýle MIKI NINN, Grand Optical, 2 700 Kč, 15. Diář, Papírnicťiv+, 1 545 Kč, 16. Womanizer W500, Erotic City, 4 999 Kč



ON

ODVÁŽNÝ

Zimě je třeba se postavit čelem. Nebát se použít všechny zbraně, které pomohou nejen cítit se dobře, ale také stejně dobře vypadat. I kdyby to znamenalo vydat se do nákupní džungle, kde ty nejlepší vychytávky najdete.

Košile, OTTO BERG, 1 099 Kč
Náramek, Tommy Hilfiger,
Klenoty Aurum, 2 450 Kč





**POKUD MÁTE
ODVAHU ZAČÍT,
MÁTE ODVAHU
USPĚT**

Ralph Smart

1. Šála, C&A, 250 Kč, 2. Brýle, Eifel Optic, 4 390 Kč, 3. Bekovka, C&A, 350 Kč, 4. Brýle, Eifel Optic, 4 140 Kč, 5. Hodinky STORM Dualmation, STORM, 6 360 Kč, 6. Bunda, MOLO sport and lifestyle, 2 149 Kč, 7. Triko, TIMEOUT, 449 Kč, 8. Bunda, MOLO sport and lifestyle, 2 199 Kč, 9. Nůžky na vousy, dm drogerie markt, 219 Kč, 10. Kalhoty, C&A, 798 Kč, 11. Ponožky, Bafá, 89 Kč, 12. Mikina, NUGGET STORE, 1 649 Kč, 13. Hodinky, TOP TIME, 1 215 Kč, 14. Taška, Lee Cooper, 449 Kč, 15. Trenky, NUGGET STORE, 290 Kč, 16. Polobotky, Dr. kubba – zdravá obuv, 1 899 Kč, 17. Kniha, Knihy Dobrovský, 399 Kč, 18. Tenisky, Wojas, 2 499 Kč



**LECKDO VDĚČÍ
ZA SVŮJ ÚSPĚCH
RADÁM, KTERÉ
NEPOSLECHL**
Bertrand Russell

1. Brýle ENZZO, Grand Optical, 4 200 Kč, 2. Čepice, TERRANOVA, 139 Kč / kus, 3. Košile, Lee Cooper, 1 199 Kč, 4. Svetr, Blažek, 2 990 Kč, 5. Svetr, Lee Cooper, 899 Kč, 6. Taška, RESERVED, 899 Kč, 7. Džíny Diesel, GLAM fashion, 4 490 Kč, 8. Košile, Bushman, 1 299 Kč, 9. Košile, Bushman, 1 599 Kč, 10. Košile, Bushman, 1 699 Kč, 11. Tenisky, ECCO, 4 299 Kč, 12. Polobotky, DEICHMANN, 1 399 Kč, 13. Peněženka, INTERSPORT, 249 Kč, 14. Voňavka, Yves Rocher, info o ceně na prodejně, 15. Sprchový gel, Yves Rocher, info o ceně na prodejně, 16. Polobotky, DEICHMANN, 1 799 Kč

PÁNSKÝ KLUB

Víme, co pánové potřebují, a nebojíme se to ukázat.



1. **Kniha Bubny podzimu**, Knihy Dobrovský, 499 Kč. 2. **Zavařovací sklenice**, Potten & Pannen cook shop, 180 Kč. 3. **Skleničky**, Potten & Pannen cook shop, 890 Kč / 4 kusy. 4. **Sada pánské kosmetiky**, maxidesign., 319 Kč. 5. **Brýle ENZZO**, GrandOptical, 4 200 Kč. 6. **Vitamin C**, NUTREND store, info o ceně na prodejně. 7. **Náramek Tommy Hilfiger**, Klenoty Aurum, 2 450 Kč. 8. **Deštník**, LARA BAGS, 520 Kč. 9. **Zápisník**, Papírnictví+, 515 Kč. 10. **Pero**, Papírnictví+, 1 200 Kč. 11. **Placatka**, Nautica, 1 609 Kč. 12. **Peněženka**, LARA BAGS, 580 Kč. 13. **Hodinky**, TOP TIME, 1 385 Kč. 14. **Multifunkční nůž**, LOAP, 459 Kč

MLADÍ *a neklidní*

Oblečení pro teenagery se neřídí módními diktáty,
raději se zaměřte na styl a cool značky.

foto: David Bruner
stylistka: Martina Kaufmannová
make-up: Hana Pratesi
modelové: Bibi a Petr

Focení proběhlo v Showroomu
Šantovka Living



Ona: Košilové šaty, PRIMIGI store, info o ceně na prodejně, **Kalhoty,** PRIMIGI store, info o ceně na prodejně

On: Triko, UNITED COLORS OF BENETTON, 349 Kč, **Sako,** UNITED COLORS OF BENETTON, 899 Kč, **Kalhoty,** UNITED COLORS OF BENETTON, 799 Kč

Doplňky: Batůžek, SINSAY, 299 Kč, Polštář tlapka, SINSAY, 499 Kč



Ona: Tričko, UNITED COLORS OF BENETTON, 449 Kč, **Sukně**, UNITED COLORS OF BENETTON, 799 Kč

On: Triko, ALPINE PRO, 349 Kč, **Džíny**, TAKKO Fashion, 599 Kč

Doplňky: Sluchátka, SINSAY, 89 Kč, **Pastelky**, Papírnictví+, 499 Kč, **Sešit**, Papírnictví+, 130 Kč, **Hra na PS4 Lets Dance**, Hráč, 999 Kč, **Hra The Sims na Xbox One**, 799 Kč, **Pantofle**, DEICHMANN, 299 Kč, **Flobralový míček**, INTERSPORT, 39 Kč, **Kufřík**, Knihy Dobrovský, 179 Kč



Ona: **Světřík**, TAKKO Fashion, 299 Kč, **Kalhoty**, TAKKO Fashion, 349 Kč, **Boty**, Baťa, 599 Kč, **Knižka Tajupný ostrov**, Knihy Dobrovský, 399 Kč

On: **Triko**, PRIMIGI store, info o ceně na prodejně

Doplňky: **Kniha Mapy**, Knihy Dobrovský, 499 Kč, **Kniha Deník malého poseroutky**, Knihy Dobrovský, 229 Kč, **Kniha Destrukční deník**, Knihy Dobrovský, 249 Kč



Ona: Tričko, LINDEX, 349 Kč, Lacláče, LINDEX, 899 Kč, Crocsy, INTERSPORT, 349 Kč

On: Triko, LINDEX, 199 Kč, Košile, LINDEX, 699 Kč, Tepláky, C&A, 398 Kč, Skate, NUGGET STORE, 2 599 Kč

Doplňky: Origami papír, Papírnictví+, 225 Kč



Už žádné *limity radosti*

Každý z nás si občas láme hlavu nad tím, jak vybrat vhodný dárek pro někoho blízkého. Připravili jsme pro vás jednoduchý návod, jak se vyhnout nákupnímu šílenství před svátky nebo i jindy během roku.

1. Nekupujete dárky pro sebe, ale pro rodinu nebo přátele. Při výběru tedy zapomeňte na větu: tohle bych moc chtěla, protože to není cesta k dokonalému dárku. Nejde o to, splnit si přes okolí své nerealizované sny, ale potěšit toho druhého. Zamyslete se spíše, o čem v poslední době kamarádka mluvila nebo u které výlohy se pokaždé zastaví, když jdete na nákupy.

2. Nenechávejte nic na poslední chvíli. Průběžně si zapisujte do diáře své tipy na dárky a sledujte slevové akce už od podzimu. Pokud vám záleží na tom, aby dotyčný dostal opravdu něco jedinečného a hlavně konkrétního, tak nemůžete riskovat, že to pár dní před Štědrým dnem ještě bude v nabídce. Většina značek po celý rok připravuje speciální nabídky, a tak se dá včasným nákupem i ušetřit.

3. Když už nevíte kudy kam a nestíháte obíhat obchody, existuje ideální řešení v podobě dárkového poukazu. Ten sedí každému na míru, protože s ním si každý koupí, co si opravdu přeje. A nemusíte se omezovat na jeden obchod nebo značku. Galerie Šantovka nabízí dárkové poukazy v různých hodnotách, které můžete uplatnit v prodejnách v Šantovce. Dáváte tak svobodu jak obdarovanému, tak i sobě. 🌈

Jakou energii si zpříjemnit nákup?

Ovocná energie 🍌

Někdy nám během dne klesne nálada a může za to náhlý přívál únavy. Stačí sáhnout po přírodním „nakopávači“ energie, kterým bezpochyby ovoce je. Přírodní cukr v něm obsažený je snadno stravitelnou formou sacharidů, které okamžitě pozvednou nejen energii, ale i schopnost soustředění. Budete pak opět použitelní a udrží vás do dalšího jídla v chodu, aniž byste se cítili pod psa.



Bubble energie 🍵

Bublínkový, tedy perlivý nápoj si získal v poslední době oblibu, hlavně ve své originální podobě jako bubble tea. Ten pochází z Tchaj-wanu, kde jej prodávají stánkaři na ulici v nespočtu příchutí. Základ je z černého nebo zeleného čaje, přimíchává se také cukr a mléko. To vše dohromady nakopne i spícího, protože energie ve všech složkách dohromady je jistým povzbuzovačem.



Káвовá energie ☕

Většina z nás, když ráno vstane, sáhne po kávě. Používáme ji jako životabudič asi všichni. Kofein v ní obsažený zaručuje, že alespoň nějakou chvíli po jejím vypití se budete cítit svěží a plní energie. Kdekoliv se zrovna ocitnete, v práci i na nákupech, všude najdete spousty kaváren Starbucks, kde vám připraví vaši oblíbenou příchut, a budete se tak moci posílit.



GIFTGUIDE

Ultimátní návod, jak nakupovat dárky! Stačí sledovat čáry!



NE — KUPUJE SI OBLEČENÍ SÁM? — **ANO**

NE — NEPOTŘEBUJE NOVOU KABELKU? — **ANO**

PAK SE MU NĚJAKÉ
URČITĚ BUDE HODIT

**NE, PROTOŽE
JE TO PES**

MÁ HO DOST A CHCE
TO NĚCO JINÉHO

TAK BATOHO?

NE

ANO

OBLEČENÍ?



Víc tipů na
stranách
37 - 38



ANO, NA VEN:
Víc tipů na
stranách
33 - 34

NE

**ANO, NĚCO
POHODLNÉHO NA NOC**

**ALE POTŘEBUJE,
TO SI JEN MYSLÍTE,
ŽE NEPOTŘEBUJE**



NEZASLOUŽÍ SI KROMĚ
„MĚKKOUŠŮ“ I NĚCO
JINÉHO POD STROMEČEK?

ANO

BYL CELÝ ROK
HODNÝ A ZASLOUŽIL
BY SI NĚCO NAVÍC?

DROGERIE?

CO K TOMU
PŘÍKOUPIP?

MÁ RADŠI PŘÍJEMNÉ PROCHÁZKY, NEBO CHODÍ
POŘÁDNĚ MAKAT DO POSILOVNY?

HODINKY?

BOTY?

POSILOVNA

PROCHÁZKY



**BONUS TIP: FÉN,
DATART, info o ceně na
prodejně**



1. Košile, Nautica, 2 599 Kč. 2. Hračka pro psa, Pet Center, 109 Kč. 3. Kávovar, DATART, info o ceně na prodejně. 4. Batoh, LARA BAGS, 532 Kč. 5. Kabelka, LARA BAGS, 1 220 Kč. 6. Trenky, INTIMMO – spodní prádlo, 690 Kč. 7. Psí pelíšek, Pet Center, 949 Kč. 8. Hra Assassin's Creed Origins na PS4, Hráč, 1 599 Kč. 9. Batoh, MOLO sport and lifestyle, 1 529 Kč. 10. Noční košilka, Triumph, 1 699 Kč. 11. AMINOSTAR Whey Protein Actions 85, VITALAND, od 869 Kč. 12. Tenisky, Geox, 3 190 Kč. 13. Tělové maslo, Manufaktura, 219 Kč. 14. Extrajemný sprchový gel, Manufaktura, 179 Kč. 15. Extra jemný šampon, Manufaktura, 189 Kč. 16. Hodinky, STORM, 4 450 Kč. 17. Polobotky, Geox, 3 690 Kč. 18. Povlak na polštář, SCANquilt, 695 Kč. 19. Parfém, Yves Rocher, info o ceně na prodejně. 20. Vysoké boty, Dr. kubba – zdravá obuv, 1 399 Kč

**PREMIERE
CINEMAS**

PREMIERE CINEMAS OLOMOUC ŠANTOVKA FILMY NÁS BAVÍ

- ! Největší plátna
- ! Revoluční prostorový zvuk Dolby ATMOS
- ! Velký výběr filmů

TIPY NA PREMIÉRY



11. 10.
PRVNÍ
ČLOVĚK



25. 10.
JOHNNY ENGLISH
ZNOVU ZASAHUJE



8. 11.
GRINCH



15. 11.
FANTASTICKÁ ZVÍŘATA:
GRINDELWALDOVY
ZLOČINY



Věnujte svým blízkým
filmové poukázky
do Premiere Cinemas



Baby giftguide

Splňte svým dětem tajné sny, a nejen o Vánocích. Najdete tu mnoho malých i velkých radostí, které zpříjemní život všem capartům. Nenechte se zastavit nekonečně pestrou nabídkou a zkuste naše tipy!

MULTIKOMBO PRO MILOVNÍKY UŠÁKŮ



Plyšový králik, maxidesign., 649 Kč



Rukavičky, LINDEX, 199 Kč



Pro malé závodníky

Koloběžka, TEMPISH sport,
5 999 Kč



Na házení si (třeba i doma)



Házečka, INTERSPORT, 149 Kč



Pro super cool klíče



Klíčenka, MOHITO, 149 Kč



Když studí uši



Klapky, LINDEX, 249 Kč



Na kapesné



Peněženka, CROPP, 129 Kč



MULTIKOMBO PRO MILOVNÍKY KOČIČEK



Kšiltovka, MOLO sport and lifestyle, 499 Kč



Batož, CROPP, 499 Kč

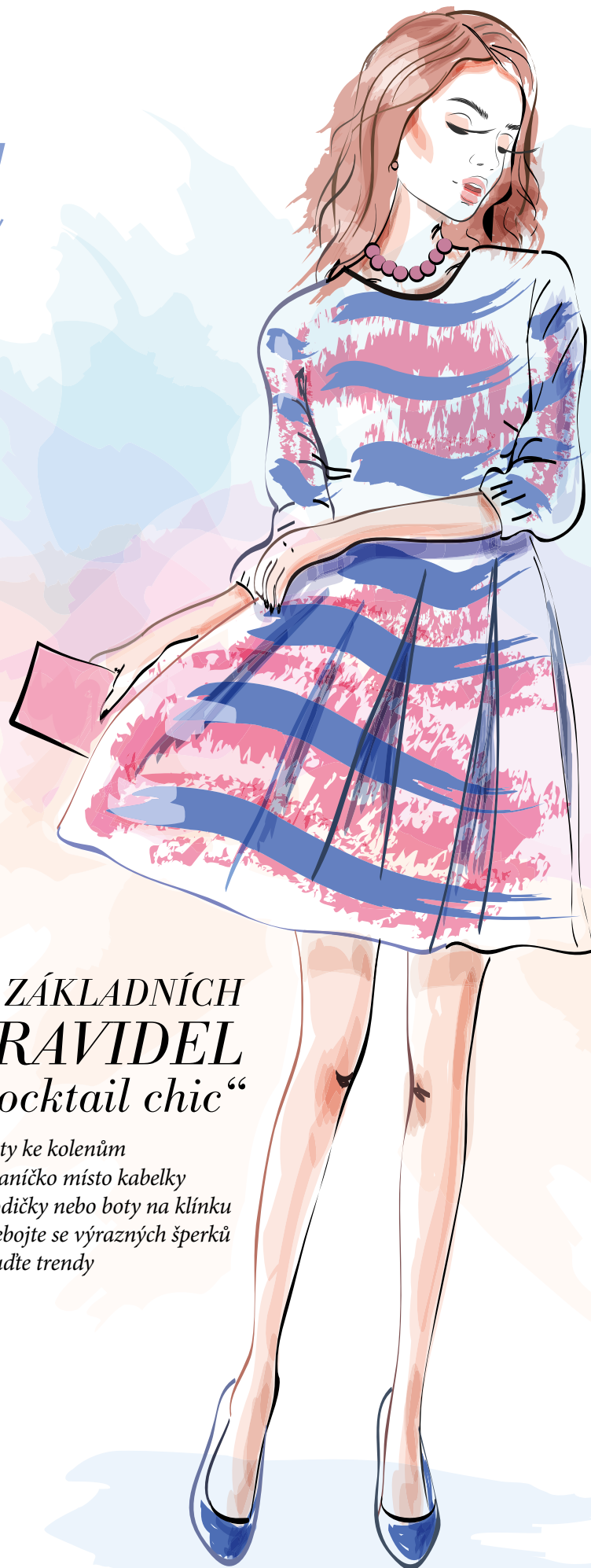
Cocktail CHIC

Sezona večírků a plesů je v plném proudu. Jeden z nejčastěji předepsaných dress code je bezesporu tzv. cocktail chic. I přesto, že vypadá na složitou výzvu, tak opak je pravdou. Dává vám totiž velký prostor k vlastní kreativitě.

Jak už napovídá přídavek „chic“, tak je tu příležitost popustit uzdu fantazii a nechat vyniknout naše ženské zbraně. Vhodné jsou především šaty v délce ke kolenům. Zapomeňte na večerní róby a užijte si zábavu v pohodlných šatech střihu, jenž bude sloužit právě vám. Je dovoleno zvolit i velmi výrazné barvy a potisky, které podtrhnou vaši osobnost. Samozřejmě se vyhýbejte kalhotové variantě. Možná je teď trendy, ale ubere vám křehkosti i sex-appealu. Vaším cílem je být rafinovaně svůdná, ovšem v pohodlném módním outfitu, ve kterém se budete celý večírek cítit dobře. V tom hraje prim hlavně obuv. Ta je u žen vždy problém. Když chceme vypadat krásně, tak si vezmeme lodičky, ovšem po několika hodinách u baru nás tlačí nohy. U varianty cocktail chic máme možnost zvolit i obuv bez podpatku, jako jsou balerínky nebo boty na klínku. Záleží, jak je zkombinujete s oblečením. Vynechejte sportovní nebo příliš barevné a vždy je sladte s kabelkou a šperky. Každopádně lodičky jsou základní ženská zbraň, a tak by měly být první volbou. U kabelky budeme přísnější a doporučíme pouze tzv. psaníčko. Taška přes rameno nebo batoh či jiná denní taška má vstup zakázán. Naopak u šperků se meze nekladou a jakýkoliv kousek dodá tu pomyslnou třešničku na dortu. Tady vám dáme jednoduché pravidlo – vždy si oblečte buď kombinaci náušnice a náramek, nebo náhrdelník a prsten. Nikdy vše najednou. To by bylo moc. Chcete být přeci rafinovaně šik a ne slavit návrat baroka, které rozhodně nefrčí. Pak už stačí pouze doladit partnera, který vymění džíny s tričkem za denní pánský oblek s kravatou v barvě vašich šatů, a můžete vyrazit. 🌸

5 ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL „cocktail chic“

- Šaty ke kolenům
- Psaníčko místo kabelky
- Lodičky nebo boty na klínku
- Nebojte se výrazných šperků
- Buďte trendy



Se Šantovkou ve velkém stylu

Jsou chvíle, kdy si nevíte rady, jaké oblečení zapadá do uvedených pravidel oblékání. Jak předejít těm nejčastějším přehmatům se dozvíte tady a teď.

TĚHOTNÉ

Do společnosti se můžete vydat i jako těhotné. Naštěstí už existují spousty krásných variant u mnoha značek.



PÁSKY

Nezapomeňte na železné pravidlo, že barva pásku musí ladit s barvou bot a řemínku na hodinkách.



VÁZANKY

Pokud není součástí dress code tzv. black tie, tak místo vázanky můžete sáhnout po kravatě a ta může být i z lesklých materiálů, ovšem ideálně bez vzorků a potisku.



TRIKO

Univerzálním kouskem oblečení je určitě dámské černé sako, které posune každý outfit směrem k dress codu. Pod něj si vezměte třeba černé tričko bez ozdob nebo barevných vzorů.



BOTY

Některé boty patří opravdu jen na volný čas nebo na pracovní schůzky. Myslete na to, kam jdete, a že lodičkami nic nezkazíte.



KABELKY

Kabelka je vizitkou ženy stejně jako její šperk, proto buďte při jejím výběru ostražitě a snažte se nepodcenit její vzhled.

















1. Těhotenské šaty, MÓDA TaLeTi, 1 450 Kč, 2. Těhotenské šaty, MÓDA TaLeTi, 1 790 Kč, 3. Pásek, Desigual, 1 299 Kč, 4. Pásek, Wojas, 379 Kč, 5. Pásek trojitý, CCC, 199 Kč, 6. Motýlek, Blažek, 990 Kč, 7. Kravata, OTTO BERG, 399 Kč, 8. Triko, DRAPS, 550 Kč, 9. Boty, HUMANIC, 1 799 Kč, 10. Klínové boty, CCC, 699 Kč, 11. Lodičky, CCC, 599 Kč, 12. Kabelka, HUMANIC, 999 Kč, 13. Kabelka, MOHITO, 549 Kč

Křížovka, jež vás přenesse do ušatého království

V olomoucké zoo i v sychravém počasí čeká spousta zábavy. Vyhledávaný kozí výběh, kde se mohou návštěvníci dostat do přímého kontaktu se zvířaty, tam obohatili o novou atrakci. V jeho prostoru vyrostlo během června „KRÁLÍKOVSTVÍ“ založené na stejném principu, jen s jiným osazenstvem. Děti i dospělí se v něm ocitnou mezi ušáky, kteří se nechají hladit, což vyvolává na tvářích dětí i dospělých radostný úsměv.

Vyluštěte si knihu Zoo v obrazech a hledejte v tajence inspiraci pro podzimní víkendy.

	HLT	VÝRAZ POCHOPENÍ	ANGLICKY MAMINKA	ENTRÉE	PODNIK V ODOLENÉ VODĚ	STÁŘÍ		UŠPINITI	ZDĚŠENÍ	SEVEŘAN SLOVEN- SKY	JEDNA Z HLAVNÍCH SVĚT- STRAN	BARVA PŘÍROD- NÍHO HEDVÁBÍ	VĚC NEDO- TKNUTELNÁ	
PRUH NA VOJENSKÉ UNIFORMĚ							SRKAT							
ČÁSTEČNĚ SHOŘET							ŽENSKÉ JMENO (31.1.) BŮH BOHATSTVÍ (CHALD)							
FILMOVÝ PRACOVNÍK										ČÁST TĚLA VELBLOUDA OBRNĚNÉ VOZIDLO				
	ZN. LUTECIA	ANGL. NAHORU	ZCELA PŘIRAZIT SÍPÁNÍ							INTERNETOVÁ KONC. PRŮLEHÁ JUGOSL. ANGL. PNEUMATIKA				
PLOD LUŠTĚNIN					OSAHAŤ							FOTBA- LISTA ČESKÝCH BUDĚJOVIC (2003)	POPLACH	
VAMPÝR					VĚDA O ROSTLI- NÁCH									
	MENŠÍ KOPEČ ZPRAVIDLA ZALESNĚNÝ	INIC. ZPĚVÁKA MUKA HLAS HNÍZDÍČKI SLEPICE			SPOJKA			VLNĚNÁ LÁTKA						
CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST									DOMÁCKY ELIŠKA					
LIBERECKÉ VÝSTAVNÍ TRHY (ZKR.)				VIZITA					EVROPAN MUŽSKÉ JMENO (22.1.)					
ZN. UNIVER- ZÁLNÍHO ORCHESTRU			NETVOR ROMÁNU B. STOKERA			ZVUK KOŽÍHO HLASU	LEŠTIDLO	PĚŠITEL- STVÍ	ČESKÁ POLITICKÁ STRANA					
MEZINÁ- RODNÍ KAMIONOVÁ DOPRAVA (ZKRATKA)				RUSKÝ MÍSTR SVĚTA V ŠACHU (ALEXANDR)	LESNÍ POROST VLASTNIT				INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO			ZAMYŠ- LENĚ		
	NĚM. KARBANÁ- TEK	HORNÍ ČÁST PAŽE STROJ V PODOBĚ ČLOVĚKA							KÓD NAMIBIE SOUPER					
Tajenka														
ČÁST PAŽE						MASA LIDI	DOMÁCKY ALENA	PÁSEMŇE HORSTVO KÓD LETIŠTĚ ST. TROPEZ					RUSKÝ RYŽE	
KYJ						PŘÍSTROJ K NEPŘÍMÉMU MĚŘENÍ VZDALENOSTI TAŽÍČKI ZÁJMENO								
POLICISTA (EXPR.)										KAPROVITÉ RYBY				
SPÁVAT POD STANEM										ŘECKÝ BŮH VÁLKY				



PRAVIDLA SOUTĚŽE

Vyluštěnou tajenku zašlete do 19. 11. 2018 na e-mailovou adresu: info@galeriesantovka.cz. Ze všech došlých správných odpovědí vybereme tři výherce, kteří obdrží knihu Zoo v obrazech. Více informací o zoo najdete na webových stránkách www.zoolomouc.cz





INFOMAPA Galerie Šantovka

počet obchodů
číslo parkoviště
jméno obchodu
soudržnost

- | | | |
|---|---|--|
| Domácnost a doplňky | <ul style="list-style-type: none"> 0 87 Dormeo Home E8 1 129 H&M Home D7 36 InDECOR F10 125 Maxidesign E6 33 Pepco E10 43 Potten & Pannen G8 28 Purtex D10 182 SCANquilt D6 46 TESCO MA G8 56,58 Tchibo E9 | <ul style="list-style-type: none"> 83 Baťa E7 26 COC D10 159 DaMa - kožené zboží (stánek) D5 7 DEICHMANN E11 96 Dr. Kubba E8 95 ECCO E8 176 Geox D5 69 Humanic C7 32 John Garfield E10 67 LARA BACS D8 121 LE shoes G5 71 Office Shoes D7 164 Pietro di Martini F5 62 RENO C9 77 Tamaris E7 73 Wojaś D7 |
| Drogerie a parfumerie | <ul style="list-style-type: none"> 108 dm drogerie markt E8 92 F&M parfumerie F8 80 Manufaktura F7 57 Marionnaud D9 1 TETA DROGERIE D11 102 Yves Rocher D8 | <ul style="list-style-type: none"> 22 Albert Hypermarket C11 63 Chocolate shop C9 109 Káva a čaj Oxalis E8 4 Mitrovský Angus F11 9 Vinotéka Svět Vína D11 8 Ocean48 D8 29 Pekárna CERTAS E10 3 Sýrárna Boutique F11 Gurmán E9 56 Tchibo E9 202 Veselá veverka D11 |
| Elektro, multimedia a komunikace | <ul style="list-style-type: none"> 66 Datart C8 118 Eta H5 81 iStores Apple F7 Premium Reseller F7 F-mobil.cz (DIGIMAX) C11 44 Mobil Pohotovost G8 82 Samsung F7 172 Xiaomi D5 | <ul style="list-style-type: none"> 22 Albert Hypermarket C11 63 Chocolate shop C9 109 Káva a čaj Oxalis E8 4 Mitrovský Angus F11 9 Vinotéka Svět Vína D11 8 Ocean48 D8 29 Pekárna CERTAS E10 3 Sýrárna Boutique F11 Gurmán E9 56 Tchibo E9 202 Veselá veverka D11 |
| Gastronomie | <ul style="list-style-type: none"> 160 BubbleMania C6 152 Burger King F4 2 Cafe Factory F11 173 Café Seneca D5 157 Cervené jablko G4 154 Děsí G4 163 Fruitisimo G4 153 KFC F5 27 LAVENDER D10 195 Lobster Atmosphere D3 196 Lobster Family B4 156 Mango G9 52 McDonald's / McCafé E4 155 MEX-DAN restaurant G4 48 Opera cafe F8 53 Restaurace SUBWAY E9 86 Starbucks F7 38 UJO FRESH BAR D11 203 Veggo G5 158 ZdrAvomls G5 | <ul style="list-style-type: none"> 55 Air Bank E9 OK Fisher D11 OK Victoria D11 16 Cezka D11 68 Česká pošta C8 111 Česká spořitelna E8 23 Fio-tour C11 106 Equa bank D9 41 Pohodlí ČSOB a Poštovní spořitelny H8 25 EXIM tours D11 24 Fio-tour C11 52 FOTOLAB E9 104 ING bank D11 113 Kadeřnictví KLIER F8 47 Komerční banka F8 51 mBank G8 112 MONETA Money Bank F8 90 Růžní myt al Šantovka G13 40 Směnárna Tourist centrum F8 115 Telefonica O2 F8 42 T-Mobile H8 50 UniCredit Bank C9 114 Vodafone F8 |
| Hračky, knihy a dárky | <ul style="list-style-type: none"> 110 Albi E8 122 Bambule F5 17 DARKA D11 18 KNIHY DOBROVSKÝ D11 19 POMPO C12 | <ul style="list-style-type: none"> 124 Art studio - galerie E6 191 Bambule - kočárky G2 5 Bontonland E7 72 Erotic City D7 21 Florencium C11 14 Fořtynová F4 45 GECO Tabák - Tisk Hráč G5 98 Iqos F8 162 JRC GAMECENTRUM F5 35 Papírnickví + Pet Center F10 119 Šantovka living G9 |
| Klenoty, hodinky a doplňky | <ul style="list-style-type: none"> 91 Klenoty Aurum F8 105 Pandora D9 101 Prezence D8 180 STORM D6 13 TOP TIME D11 | <ul style="list-style-type: none"> 139 5D cinema Maxim D4 146 A3 SPORT E4 138 Adidas C4 166 Alpine pro E5 168 Columbia F5 147 Hannah E4 1 INTERSPORT G10 149 LOAP F4 142 Molo sport & lifestyle D4 148 NORDSLAND F4 150 NUTREND store F4 99 R E L A X D8 151 TEMPISH sport F4 170 Vitaland D5 |
| Móda a módní doplňky | <ul style="list-style-type: none"> 104 Bijou Brigitte D9 120 Blazek G5 186 BRUNO FASHION E5 123 BUGATTI F5 167 Bushman E5 61 CSA C9 131 CSA C6 116 Calzedonia G8 178 CIAO DI MAXTARA D5 63 CLAIRE'S D5 140 CROPP D4 169 Cross Jeans E5 76,75 Desigual E7 171 DRAPS D5 145 Fantazim collection D5 69 FASHION OUTLET C7 189 GANT F5 161 GAS a MET, DIESEL, GUESS G5 136 GATE C5 60 H&M C9 130 H&M C6 177 House D5 89 Intimissimi G8 93 INTIMMO E8 spadní prádlo D7 70 KARA D7 133 Lee Cooper C5 132 LINDEX C6 175 Liu-Jo D5 183 LUGGI E5 190 Luisa Cerano F5 94 Marionet E8 126 Milda TOLTI E6 74 MOHITO E7 179 NAUTICA D6 84 New Yorker G7 117 Nuggget H5 103 ORSAY D8 184 Otto Berg E5 187 Pietro Filippi F5 181 Primigi D6 174 REPLAY & ARMANI EXCHANGE C5 135 RESERVED D5 143 Retro Jeans E4 185 RV FASHION STYLE E5 128 SINSAY D6 6 TAKKO FASHION E11 78 Tally Weijl F7 100 TERRANOVA D8 65 TIMEOUT C8 165 Tommy Hilffery F5 79 Triumph F5 134 UNITED COLORS OF BENETTON C5 | <ul style="list-style-type: none"> 192 Bambule dětský koutek F2 197 Bowling bowling center B3 199 Divadlo na Šantovce E2 193,194 KAJOT INTACTO D3 198 PREMIERE CINEMAS D2 |
| Zdraví a krása | <ul style="list-style-type: none"> 87 CURAPROX F8 31 Eifel Optic E1 107 Grand Optical C9 34 HEYDEY NAILS F10 59 Lékárna Dr. Max E10 141 NEWSTAR Nails D4 20 Profimed C11 | |



Legenda:

Eskalátor	Výtah	WC Toalety	WiFi	Foodcourt
Pojízdný pás	Informace	Zastávka MHD	Dětský koutek	Přebalovací koutek

- Jedinečné bydlení na výjimečném místě
- 5 minut chůze od Galerie Šantovka
- Vlastní centrální park s vodními prvky
- Vysoká kvalita použitých materiálů
- Nadčasová architektura

50% BYTŮ
I. ETAPY
PRODÁNO



ŠANTOVKA LIVING

TADY SE ŽIJE.

Jen tady se moderní bydlení
setkává s historií.

Kontaktujte Prodejní centrum v Galerii Šantovka, 1. patro, +420 588 881 005
www.santovkaliving.cz