FORUM news

Grudzień 2022

Aktywnie na śniegu!

POMYSŁY NA PREZENTY

Ubrani w Nowy Rok

PARADA. ŻE HO HO HO

Hu hu ha, nasza zima... dobra!

Bo jakżeby inaczej. Nawet jeśli troszkę przymrozi, to przecież mamy czym się ogrzać. Magia świąt sprawia, że od razu robi nam się cieplej, także w sercach.
Staramy się, aby dookoła nas było pięknie i odświętnie. Dekorujemy domy i mieszkania, a z szaf wyciągamy stylizacje na specjalną okazję. Dzielimy się dobrem, obdarowujemy upominkami i z nadzieją witamy nowy rok. Z jego nadejściem robimy też różne postanowienia. O tym wszystkim piszemy w tym wydaniu „FORUM News". Odwiedzamy także sklepy w poszukiwaniu prezentów!

Czy Ty też, tak jak my, nie możesz już doczekać się, co znajdziesz pod choinką? Dużo się dzieje, a ma to oczywiście związek z wyczekiwaniem pierwszej gwiazdki i tą całą wyjątkową grudniową atmosferą, która ma niepowtarzalny urok, zapach i smak.

Jeśli jednak masz do tego wszystkiego dystans, ten czas spędzasz w nieoczywisty sposób, inaczej niż wszyscy, to też świetnie! Może w takim razie zaciekawią Cię propozycje naszych biur podróży, które w swojej ofercie mają wiele opcji „świąt od świąt"?

Wszystkim i każdemu z osobna życzymy udanego świętowania
w ulubionym stylu i fantastycznego 2023 roku.

Dyrekcja CH FORUM Gliwice

Parada, że HO, HO, HO! str. 4

Dokąd zimą? str. 7

Odkryj magię Świąt str. 9

Prezenty str. 10

Aktywnie na śniegu str. 16

Ubrani w Nowy Rok str. 18

Ciekawostki znanych marek - MISIE TOUS

Biżuteria posiada potężny ładunek emocjonalny. Świetnym dowodem na to jest historia symbolu marki **TOUS**. W 1985 r. podczas pobytu w Mediolanie Rosa Oriol - właścicielka marki TOUS - zwróciła uwagę na jedną z wystaw sklepowych. Zobaczyła na niej piękne pluszowe misie. Przywołały one wspomnienia słodkich chwil dzieciństwa i wzruszyły swoją prostotą. Jednego z pluszowych misiów Oriol przywiozła do Hiszpanii, i zleciła pracownikom wymyślenie sposobu, jak jego wizerunek włączyć do biżuterii. Tak właśnie złoty miś, dzięki wspomnieniom, stał się symbolem firmy **TOUS.**

Koncepcja artystyczna, projekt, skład: GOLDEN ROCKET Agency, www.goldenrocket.pl, Opracowanie tekstowe:
DYREKCJA CENTRUM HANDLOWEGO FORUM, ul. Lipowa 1, 44-100 Gliwice, tel. 32 335 73 00, e-mail: forum@mvgm.com, www.forumgliwice.pl

NOWOŚCI

BO LICZY SIĘ WNĘTRZE

Udekoruj swoją przestrzeń lub zaaranżuj ją na nowo. Inspiracji poszukaj w sklepach wyposażenia wnętrz, których otwarcie zapowiadaliśmy już w poprzednim wydaniu „FORUM News". Koniecznie zajrzyj do nich przed świętami!

HOMLA zaprasza Cię do pierwszego w Gliwicach salonu, który mieści się na 1. piętrze CH FORUM. Naprzeciwko znajdziesz także salon znanej Ci już zapewne sieci **home&you** - teraz u nas w zupełnie nowym wydaniu!

HOMLA jest polską marką oferującą asortyment odzwierciedlający zachodnie trendy home decor. W jej ofercie znajdują się produkty do salonu, sypialni, kuchni, jadalni, łazienki oraz tysiące dekoracji i prezentów **dla każdego i na każdą kieszeń**. Marka ceni komfort, funkcjonalność i piękno, a produkty znajdujące się w ofercie można dopasować do każdego stylu wnętrza - zarówno nowoczesnego, jak i tradycyjnego.

HOME&YOU jest już z nami od wielu lat, lecz teraz ta polska marka totalnie zmieniła w CH FORUM wygląd swojego salonu oraz jego lokalizację. Dzięki temu jest on teraz **większy, nowocześniejszy**, zaś gustowne przedmioty, łączące w sobie jakość, funkcjonalność i oryginalny design, jeszcze lepiej wyeksponowane. To wszystko z miłości do pięknych wnętrz i unikalnych aranżacji. Z **home&you** wykreujesz swoją wymarzoną przestrzeń – wygodną sypialnię, funkcjonalną kuchnię czy efektowny pokój dzienny i w końcu urządzisz się tak, jak lubisz!

OLIMP STORE to znana ogólnopolska sieć sklepów z **odżywkami i suplementami diety dla osób aktywnych.** Klienci znajdą tu m.in. produkty prozdrowotne, witaminy, odżywki białkowe, produkty wspierające spalanie tkanki tłuszczowej i budowanie masy mięśniowej topowych marek: Olimp Sport Nutrition, Olimp Labs, Biogenix, Results Nutrition czy DNA Your Sups. Dodatkowo, doświadczeni sprzedawcy oferują profesjonalną pomoc w doborze suplementów uzupełniających dietę i pomagających w realizacji postawionych celów treningowych. **Zapraszamy do nowego punktu w CH FORUM, który znajdziesz na poziomie +1** naprzeciwko Kappahl i home&you.

PARADA, ŻE HO, HO, HO!

Takiej parady Gliwice jeszcze nie widziały! Zobaczą 3 grudnia, oczywiście w FORUM. Będzie to niezwykła parada z mnóstwem niespodzianek, prawdziwie świąteczną zabawą i muzyką.

Nie wahaj się przyłączyć do niej i w pierwszą sobotę grudnia koniecznie bądź z nami od południa. **Orszak ruszy o godz. 12:00**, lecz jego obecnością cieszyć będziemy się aż do godz. 19:00. **Mikołaj ze świtą elfów, śnieżynek i aniołków** przemierzać będzie nasze centrum i zafunduje Ci magiczny, świąteczny spektakl. Paradnicy zaskoczą Cię niejedną **sztuczką, pokazami i występami**. Będą też zachęcać do wspólnych **zdjęć i rozdawać upominki.** Przyjdź z maluchami i razem weźcie udział w zabawie polegającej na poszukiwaniu gwiazdki dla dzieci. **W różnych miejscach naszego FORUM Mikołaj ukryje dla nich prezenty. Spodziewaj się niespodziewanego!**

ROZDAJEMY UPOMINKI POD CHOINKI...

Kto daje, ten odbiera. Proste i jakże miłe. **W niedzielę 4 grudnia, dzień po naszej paradzie**, rozpoczyna się przedświąteczna akcja, w której prezentami nagradzamy klientów CH FORUM. Przygotowaliśmy mnóstwo gadżetów, które odbierać można do **11 grudnia lub wyczerpania zapasów**. Wybierz upominek, który Ci się podoba: **torbę w edycji świątecznej, ciepły świąteczny kocyk i inne świąteczne dekoracje i prezenty.** Zasady? Też są proste i miłe. **Robisz zakupy za co najmniej 200 zł** i z paragonem (lub maksymalnie dwoma) meldujesz się w punkcie obsługi akcji przy wejściu głównym.

... I ROBIMY WARSZTATY OZDÓB

Weź udział w bezpłatnych warsztatach i zrób sobie oryginalną ozdobę choinkową. **Warsztaty odbędą się: 3, 10 i 11 grudnia, w godzinach 12:00 - 15:00.** Wcześniejsze zapisy nie są wymagane. Będzie dużo dobrej zabawy, a dodatkowo pojawią się artystycznie uzdolnione rękodzielniczki i pokażą Ci kilka trików na świąteczne ozdoby.

NA JARMARKU JUŻ ŚWIĘTA

Na świąteczną edycję naszego cyklicznego jarmarku regionalnego **zapraszamy od 14 do 23 grudnia.** Znajdziesz na nim mnóstwo pomysłów na oryginalny prezent pod choinkę, jak również tradycyjnie wytwarzane produkty kulinarne, idealne na Twój świąteczny stół.
Będą oscypki, wędliny, ręcznie malowane bombki, ręcznie szyte ciuszki i akcesoria dziecięce, koszulki, naczynia Zepter i wiele innych atrakcji.

FORUM RĘKODZIEŁA I 100 ANIOŁÓW

Jesienią, wraz z Fundacją Stacja 6, rozpoczęliśmy cykl imprez pod szyldem **FORUM Rękodzieła.** To comiesięczne, sobotnie spotkania z artystami rękodzielnikami i możliwość zakupienia unikalnych przedmiotów artystycznych i użytkowych. Przy okazji **forma wsparcia w ten sposób podopiecznych Fundacji, która na 1. piętrze od roku prowadzi u nas swój sklep charytatywny.**
Ponieważ grudzień to czas, który sprzyja dzieleniu się dobrem i obdarowywaniu prezentami, zaplanowaliśmy aż **dwa wydarzenia w ramach cyklu: odbędą się one 10 i 17 grudnia.** Towarzyszyć im będą warsztaty rękodzielnicze. Ponadto 17 grudnia stu szczodrym klientom wręczymy sto ozdobnych, ręcznie wykonanych figurek-aniołków.
Otrzyma go **każdy** (do wyczerpania zapasów), kto tego dnia **kupi na targach rękodzieła przedmiot(y) za co najmniej 150 zł.**
W ten sposób wszyscy zyskają. Fundacja środki na statutową działalność, Ty - oryginalny upominek za niosące pomoc zakupy. Zostając Aniołem dobra, do domu wrócisz z jednym z nich.

PAKUJ SIĘ PREZENCIE

Nie masz do tego drygu, czasu, ani cierpliwości? Spokojnie, zostaw to nam. Uwielbiamy pakować prezenty, a nasze elfy są pomysłowe i mają w tym wprawę. Słowo dajemy, że obdarowani będą oczarowani.

Nasza **przedświąteczna pakowalnia prezentów będzie działać od 5 do 23 grudnia w godzinach 14:00 - 20:00.** Aby skorzystać z usługi, należy zrobić zakupy **za co najmniej 50 zł** (na jednym paragonie) w którymś ze sklepów CH FORUM, a paragon zakupu okazać obsłudze stanowiska. Szczegółowe zasady określa regulamin dostępny w punkcie informacyjnym oraz na stanowisku pakowania.

ROZRYWKA

ŚWIĄTECZNE WARSZTATY W BIBLIOFORUM

Gdy wszystko wokół przypomina o zbliżających się świętach, nie inaczej jest w naszej bibliotece.
6 grudnia o godz. 15:00 zapraszamy najmłodszych czytelników na „Mikołajkowe czytanie w Biblioforum", a 16 grudnia o godz. 17:00 na międzypokoleniowe spotkanie dla babć i dziadków z wnukami, podczas którego wykonamy świąteczne ozdoby.
Podczas wszystkich wydarzeń nie zabraknie grudniowych atrybutów - klimatycznej literatury, gorącej herbaty i pierniczków.
Liczba miejsc ograniczona, obowiązują **zapisy (osobiście lub telefonicznie: 500 550 772, lub mailowo: bf@biblioteka.gliwice.pl).**

ZACZYTANE BIBLIOFORUM

Świąteczne światełka, zapach piernika i pomarańczy, kubek gorącej herbaty, ciepły koc i piękna zimowa opowieść. Bibliotekarze polecają te książki na długie, grudniowe wieczory.

Gabriela Gargaś „Dobrze, że jesteś"

Zoję i Borysa łączą relacje zawodowe. On jest typem pracoholika, który kompletnie nie wierzy w magię świąt. Ona swoim szaleństwem, otwartością i radością życia obdarza innych. Obydwoje mierzą się z duchami przeszłości. Czy uda im się zbudować coś więcej niż przyjaźń? Przekonaj się sam! Ta piękna i nostalgiczna opowieść otuli Twoje serce.

Tak szczerze... to ile przeczytanych książek w 2022 roku? Ile filmów obejrzanych? Czujesz, że w tym temacie jest coś do nadrobienia? Jeśli tak, to koniec roku i święta temu sprzyjają. Wraz z BIBLIOFORUM i CINEMA CITY podpowiadamy tytuły.

Agata Przybyłek „Gdy zasypie śnieg"

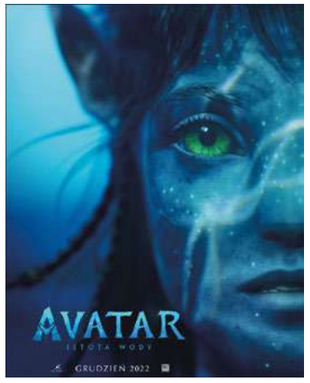
Marta otrzymuje od babci niespodziewany prezent gwiazdkowy - funduje wnuczce wspólny pobyt w pensjonacie w Tatrach. I choć główna bohaterka jest sceptycznie nastawiona do wyjazdu, tatrzańskie widoki zmieniają jej nastawienie. Klimat mroźnych Tatr, zaśnieżone stoki i słodko-gorzkie perypetie bohaterek powodują, że lektura powieści Agaty Przybyłek jest idealnym sposobem na spędzenie przyjemnego wieczoru z kubkiem zimowej herbaty.

DZWONIĄ NA SEANS! CINEMA CITY ZAPRASZA

„Avatar: Istota wody" premiera **16 grudnia**

Historia rozgrywa się ponad dekadę po wydarzeniach z pierwszej części filmowego hitu, który stał się najbardziej

CINEMA CITY



kasową produkcją wszechczasów. W filmie „Avatar: Istota wody" Pandorę znów napada wroga korporacja w poszukiwaniu cennych minerałów. Jake i Neytiri wraz z rodziną zmuszeni są opuścić wioskę i szukać pomocy u innych plemion zamieszkujących planetę. Czeka nas niezwykłe widowisko, które bez dwóch zdań już 16 grudnia trzeba obejrzeć na wielkim ekranie Cinema City.

„Wystrzałowe wesele" premiera **5 stycznia**

Jedno wesele, które może doprowadzić do wielu pogrzebów. Na wesele pary wpadają uzbrojeni po zęby piraci, którzy biorąc za zakładników rodzinę państwa młodych, żądają gigantycznego okupu. Panna młoda oraz pan młody będą musieli stawić czoła gangsterom i uratować swoją rodzinę, a przy tym na nowo rozpalić uczucie między sobą. Nie przegap tej wystrzałowej komedia akcji z Jennifer Lopez i Joshem Duhamelem w rolach głównych. Już od 5 stycznia w Cinema City!

PODRÓŻE

RAZ, DWA, TRZY POMYSŁY RAINBOW

RAINBOW w CH FORUM: tel. 32 413 16 43

1. DO ANDORY NA NARTY
Zimowe wakacje w Andorze to super pomysł. Władze tego urokliwego państwa-miasta zainwestowały w nowoczesną sieć wyciągów narciarskich oraz w infrastrukturę hotelową, dzięki czemu stało się ono bardzo wysoko ocenianym ośrodkiem narciarskim. Wybierz się do Grandvalira – czyli największego ski resortu w Pirenejach i skorzystaj ze 128 tras narciarskich o łącznej długości 210 km. Na terenie ośrodka znajduje się łącznie 7 szkół do nauki jazdy na nartach i snowboardzie, więc odnajdą się tu zarówno doświadczeni sportowcy, jak i amatorzy! Czekają na Ciebie Też psie zaprzęgi, skutery śnieżne czy.. paragliding! **Wylot z Katowic; cena już od 2550 zł/os z 2 posiłkami.**

2. EGZOTYCZNE ŚWIĘTA
Urozmaicona kuchnia i wybór hotelowych restauracji i barów pozwoli cieszyć się znakomitymi lokalnymi przysmakami. **Meksyk / Bluebay Grand Esmeralda 5* wylot z Katowic; 18.12.2022 cena od 7400 zł/os/tydzień**
Przepięknie położony, dobry hotel, wielokrotnie nagradzany w różnorodnych rankingach.Zróżnicowane jedzenie, przyjazna obsługa, liczne atrakcje, to gwarancja udanego urlopu. Polecamyzarówno parom jak i rodzinom z dziećmi. Pięć gwiazdek w atrakcyjnej cenie!

DOKĄD ZIMĄ?

Wietnam / Sunset Beach Resort & SPA 4* wylot z Warszawy; 18.12.2022 cena od 6514 zł/os/tydzień
Nowoczesny hotel, położony w sercu największego miasta Phu Quoc i jednocześnie przy plaży, otwiera drogę do eksploracji wyspy lub błogiego wypoczynku. Idealne miejsce zarówno dla osób, czerpiących z natury, jak i szukających wrażeń

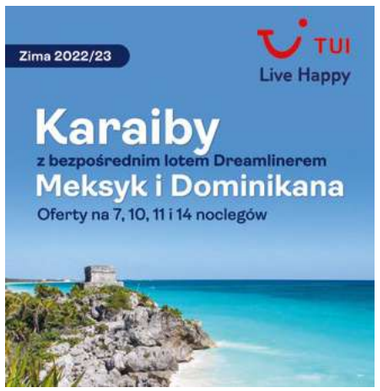
3. SYLWESTER AUTOKAREM
Francja / Paryż - Sylwester na Polach Elizejskich 29.12.2022 – 02.01.2023 cena os 1530 PLN
Montmartre i Moulin Rouge · Luwr i Mona Lisa · romantyczny rejs po Sekwanie · La Defense paryski Manhattan · zabawa na Polach Elizejskich.
Serbia / Hotel Balašević 29.12.2022 do 03.01.2023 cena od 1757 PLN
Sylwester w Serbii · Sremski Karlovci · Budapeszt i Belgrad - stolice nad Dunajem · kolacja i zabawa sylwestrowa z muzyką na żywo!

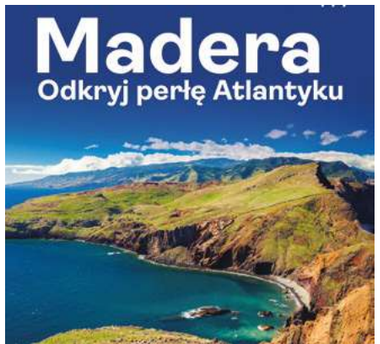
ITAKA w CH FORUM: tel. 32 661 07 30

Nowoczesne wyciągi, świetnie przygotowane trasy narciarskie, bajkowe, górskie krajobrazy i mnóstwo atrakcji aprés ski! Zapraszamy na zimową przygodę z **ITAKĄ**.

TUI w CH FORUM: tel. 32 413 16 15

Biały piasek pod stopami, szum palm na głowami i beztroski relaks... Kto jest chętny na wakacje zimą? Polecamy gorącą Dominikanę z bezpośrednim lotem komfortowym Dreamlinerem. Dla fanów aktywnego wypoczynku, polecamy naszą ofertę wycieczek fakultatywnych.





TRZY SPOSOBY NA ZIMĘ

OD YVES ROCHER

PIELĘGNACJA

YVES ROCHER Bretagne, France

W roli głównej cudowna, soczysta żurawina. Poddaj się owocowym rozkoszom świątecznej żurawiny. Żywy i radosny zapach, dostępny w limitowanej kolekcji świątecznej. Produkty są dostępne w rozmiarach standardowych lub mini zestawach, dzięki czemu będą pasować do każdej kosmetyczki: żele pod prysznic, kremy do rąk, świece i mydła. Podaruj swoim bliskim chwilę radości i pozytywnej energii!

Druga świąteczna linia to mleczny migdał. Daj się porwać **cudownej słodyczy i aromatowi mlecznych migdałów.** Zanurz się w urzekającym zapachu, który rozpieści Twoje zmysły i wprawi Cię w nastrój spokojnych, pełnych magii Świąt.

W miesiącach zimowych ciało poddawane jest działaniu niskich temperatur, co powoduje znaczne wysuszenie skóry i włosów. Dobre samopoczucie we własnej skórze zaczyna się od zadbania o nią. Limitowana świąteczna edycja Karité została wzbogacona masłem shea, znanym z dobroczynnego działania odżywczego. **A teraz nasza świąteczna gwiazda: My Shiny Vanilla! Jesień i zima to czas, w którym królują intensywne zapachy.** Każda z nas ma wśród nich swój ulubiony – cynamon, pieczone jabłka, pierniczki, cytrusy, wanilia, woń choinki... A gdyby tak połączyć dwie charakterystyczne świąteczne nuty i stworzyć wodę toaletową, która otuli Cię zapachem idealnym na sezon? Nie musisz się zastanawiać, co by z tego wyszło – nasi fachowcy już to zrobili!

Dekoracje świąteczne bezsprzecznie tworzą wyjątkowy klimat w naszych domach. Poza tradycyjną choinką z lampkami warto zadbać o drobne dekoracyjne detale, które wprowadzą jeszcze więcej bożonarodzeniowej magii w Twoje cztery kąty. W tym roku dominującymi kolorami na świątecznych drzewkach będą złoto, czerwień, zieleń i srebro, ale także ich totalne przeciwieństwo, czyli pastelowy róż oraz błękit. Dekoracje w jasnych odcieniach dodadzą wnętrzu delikatności i przytulności. Nie bój się tych kolorów łączyć razem - efekt pozytywnie Cię zaskoczy :).

Okna i drzwi śmiało udekoruj stroikami oraz wieńcami z bombkami. W Twoim domu nie może również zabraknąć zastawy ze świątecznym motywem, figurki krasnala, aniołka lub dziadka do orzechów, które z roku na rok zyskują na popularności. Nic dziwnego, wyglądają zjawiskowo! **Szukaj na sklepowych półkach lampionów ceramicznych w kształcie domków i miniaturowych choinek.** Stworzysz z nich urokliwą zimową wioskę, która będzie zachwycać na świątecznym stole lub komodzie.

ODKRYJ MAGIĘ ŚWIĄT

Święta Bożego Narodzenia to piękny okres, który lubimy spędzać z bliskimi. Wspólne przygotowania do nich scalają więź z ukochanymi osobami i dają ogromną radość. Doskonałym pomysłem będzie więc przedświąteczne pieczenie babeczek, własnoręczne wykonanie kalendarzy adwentowych, udekorowanie domu, a w końcu ubranie tej najważniejszej damy każdych Świąt Bożego Narodzenia – choinki!

Wszystko co niezbędne do stworzenia niezwykłej atmosfery, znajdziesz w salonie **Homla**, w którym czekają na Ciebie piękne dekoracje, przytulne i ciepłe koce czy pojemne kubki, idealne na zimową herbatę lub gorącą czekoladę.

Wśród trendów świątecznych w 2022 roku w **Homla** dominować będą cztery nurty – klasyczny, glow, amerykański oraz skandynawski. Każdy z nich w czarujący sposób ujmuje świąteczny klimat z całkowicie odmiennej strony. Ponieważ są całkowicie różne, każdy znajdzie ten, który pokocha i wprowadzi go do swojego wnętrza! To właśnie dekoracje oraz miła, rodzinna atmosfera stworzą prawdziwą magię świąt w Twoim domu!

PREZENTY

**Sprezentuj to pod choinkę!
Sypiemy pomysłami jak
zima śniegiem.
Łap inspiracje, na wypadek,
gdybyś nie miał(a)
prezentowej weny.**

Dla niego

WITTCHEN

OCHNIK

WITTCHEN

WITTCHEN

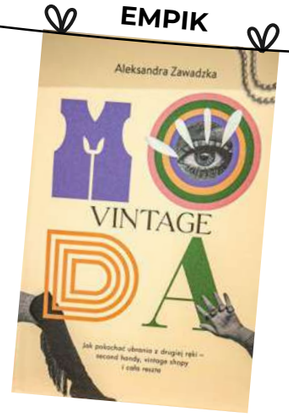
OCHNIK

Dla niej

TOUS

HOMLA

WITTCHEN


EMPIK

W. KRUK

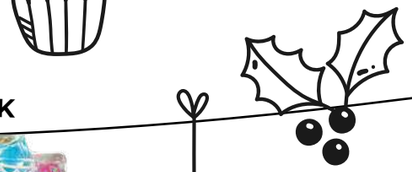
OCHNIK

WITTCHEN

Dla malucha

SMYK

SMYK

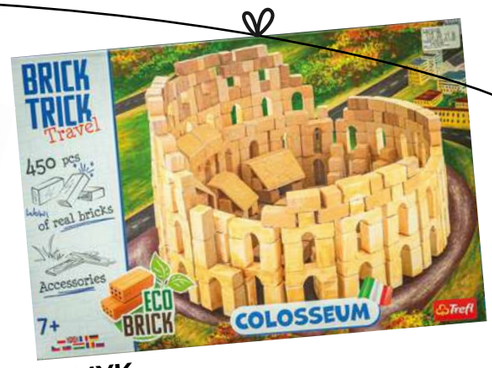


SMYK

HALF PRICE

C&A

EMPIK


SMYK

SUPER-PHARM

DOUGLAS

HEBE

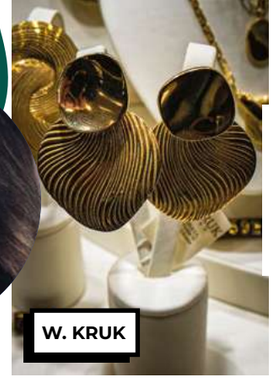
SEPHORA

DOUGLAS

SMYK

MODA

ODŚWIĘTNIE I BALOWO



ŚWIĄTECZNY SZYK
Wybierając świąteczną stylizację możesz postawić na klasykę i stonowane kolory jak: czerń, biel, zieleń lub czerwień. Ubrania w tych odcieniach zawsze dobrze sprawdzają się tam, gdzie elegancja jest na pierwszym miejscu.

DLA NIEJ

Jeśli na nadchodzące święta Bożego Narodzenia szukasz dla siebie sukienki to rozejrzyj się za modelami **z rozkloszowanymi dołami i bufiastymi rękawami**. Te w kolorze **ognistej czerwieni lub butelkowej zieleni** zawsze prezentują się bardzo szykownie.

Lepiej czujesz się w spodniach? Zatem nie rezygnuj z nich i wybierz dla siebie **stylowy czarny garnitur damski.** Najmodniejsze zestawienia 2022 łączą w sobie dwurzędową marynarkę oversize z rozkloszowanymi spódniami. Taki kobiecy outfit koniecznie uzupełnij botkami na wysokim obcasie i **zgrabną torebką do ręki w kolorze choinkowej zieleni.**

Wolisz mniej formalny styl? Zamiast eleganckiej sukienki z gładkiego materiału postaw na białą sukienkę z dzianiny. Dodaj do niej pasek w talii lub narzuć na siebie misiową kamizelkę i ciesz się upragnioną wygodą podczas wigilijnej kolacji. Każdą z tych modowych propozycji świetnie dopełnisz dodatkami: **złotą biżuterią w abstrakcyjne wzory, małą torebką i klasycznymi szpilkami.**

DLA NIEGO

Zastanawiasz się jaki outfit wybrać na wigilijną kolację oraz spotkania z bliskimi? Masz kilka opcji do wyboru. Możesz postawić na klasyczny strój wizytowy, czyli garnitur w jednolitym kolorze, bądź w deseń który bardziej wpasowuje się w gwiazdkowy klimat, czyli **garnitur w kratę z białą koszulą w roli głównej.** Ważnym elementem stylizacji o którym nie możesz zapomnieć są półbuty o czarnej lub brązowej barwie.

Preferujesz coś w stylu casual? W takim razie pozostań przy gładkich spodniach z garnituru, ale na górę zamiast marynarki wybierz **granatowy rozpinany sweter.**

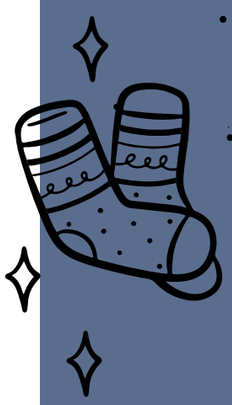
Jeśli w tym roku rezygnujesz z klasyki to koszulę zamień na **świąteczny sweter**. Takie zestawienie z pewnością wprowadzi trochę luzu i dużo dobrego humoru w świąteczne spotkanie.

DLA DZIECI

Szukasz modnego i wygodnego zestawu na Wigilię dla dziecka? W sklepach znajdziesz ich naprawdę wiele. Dla najmłodszych wybierz komplety świąteczne wykonane z bawełny. Te z motywem reniferów oraz elfów są naprawdę urocze!

W **stylizacji dla córki** postaw na ubrania w kolorach czerwieni i bieli. Idealnym połączeniem na wigilijną kolację jest lekka, tiulowa spódniczka z białą bluzką. Rozejrzyj się również za sukienkami w biało-czerwoną kratę - to klasyka, która zawsze wygląda zachwycająco! Ps. Również na rodzinnych zdjęciach :).

Dla syna sprawdzi się zestaw złożony z eleganckich spodni, koszuli i marynarki. Zadbaj też o słodkie detale, jak muszka w choinkowe wzory czy mikołajkowe skarpetki. Twoje dziecko nie lubi koszul? Zamiast marynarki wybierz zabawny świąteczny sweter, w którym będzie się dobrze czuł odpakowując prezenty :).



AKTYWNIE

ZIMOWO SPORTOWO

Tej zimy na ulicach będą królować stylizacje w wersji na sportowo. Postaw na funkcjonalne zestawy, które świetnie sprawdzą się podczas zimowych aktywności jak jazda na łyżwach, ale również podczas zwyczajnego wyjścia do sklepu w mroźny dzień.

Stylizację zbuduj na bazie **ciepłego, dobrego jakościowo swetra lub dresowej bluzy** z ocieplaną podszewką. Natomiast na dół wybierz leggingsy lub spodnie dresowe w tym samym kolorze co góra - taki **jednobarwny total look** jest teraz w modzie.

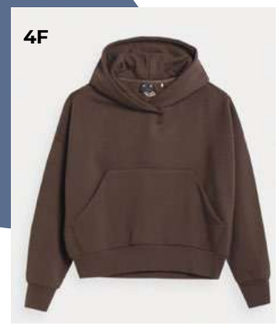
Jeśli wybierasz się na łyżwy lub narty, koniecznie pod outfit ubierz bieliznę termoaktywną - to cudo pomoże Ci zachować optymalną temperaturę ciała, chroni przed przegrzaniem, a także wychłodzeniem. W takim zestawie zabawy na śniegu będą czystą przyjemnością.

W Twojej garderobie nie może też zabraknąć pikowanej kurtki oversize - to hit modowy! Wybierając kurtkę w odcieniach **beżu, zieleni, bordo lub czerni** masz pewność, że ulubione okrycie będzie na czasie jeszcze przez kolejne kilka sezonów.

Bez zimowych akcesoriów ani rusz, dlatego na głowę koniecznie załóż czapkę beani, a szyję otul miłym w dotyku szalem. O dłonie zadbają polarowe lub grube wełniane rękawiczki w starym dobrym stylu.

4F

SIZEER


4F

DIVERSE

4F

SIZEER

HOUSE

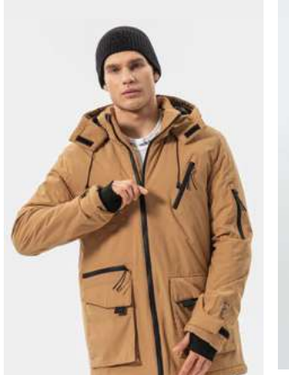
MOHITO

WITTCHEN

MONNARI

4F

Look dopełnij parą ciepłych zimowych butów, które łączą w sobie funkcjonalne cechy **obuwia outdoorowego** (wodoodporna wyściółka, gruba podeszwa) z popularnym miejskim stylem.


SIZEER

DIVERSE

MARTES SPORT

MARTES SPORT

SIZEER

SIZEER

SIZEER

H&M

CCC

Przygotuj się odpowiednio do zimowiska z **Martes Sport**. Zadbaj o ciepłą kurtkę, buty, bieliznę termoaktywną, czapkę, rękawiczki i wszystko, co sprawi, że ten mroźny czas będziesz ciepło wspominał. Nie zapomnij też o sprzęcie i sportowych akcesoriach. **Baw się dobrze!**

SMYK

SMYK

SMYK

HALF PRICE

KAPPAHL

KAPPAHL

CCC

SMYK

SPORT

AKTYWNIE NA ŚNIEGU

Partner kolumny martes

ONA

Komplet bielizny termoaktywnej marki Iguana (1), to obowiązkowy element garderoby wszystkich, którzy zimą nie zwalniają tempa. Szybkoschnąca, oddychająca tkanina z panelami efektywnego odprowadzania potu, pozwala cieszyć się uczuciem suchości i świeżości nawet podczas intensywnego wysiłku. Elastyczny materiał i bezszwowy fason sprawia, że koszulka dopasowuje się do ciała i zapewnia pełną wygodę, nie uwierając i nie obcierając skóry.

Damska kurtka zimowa marki Elbrus (2) Zapewnia ochronę przed śniegiem i deszczem dzięki zastosowaniu membrany o wodoodporności 10 000 mm H2O. Oznacza to, że kurtka poradzi sobie ze słupem wody o wysokości 10 000 mm, działającym na 1 m² materiału. Kolejną zaletą kurtki zimowej marki Elbrus jest wiatroodporność idąca w parze z wysokim współczynnikiem oddychalności na poziomie 5 000 g/m².
Kurtka została wyposażona w kieszenie boczne, kieszonkę na skipass i otwory wentylacyjne. Dodatkowo kurtkę wyposażono w odpinany kaptur z regulacją boczną i fartuch przeciwśnieżny doskonale sprawujący się podczas sporych opadów.

Damskie buty zimowe Hi-Tec MESTIA MID WP (3) – zapomnij o mrozie i wilgoci!
Niskie temperatury i opady śniegu nie są powodem do zaprzestania plenerowej aktywności. Model jest równie ładny, co wygodny – podwyższona cholewka otula nogę w kostce, a polarowa wyściółka i puszysty otok dbają o utrzymanie ciepła. Warstwa sprężystej pianki zapewnia lekką amortyzację i dodatkowo

1. Damski zestaw bielizny termoaktywnej Iguana - 249,99 zł

Damska czapka zimowa Elbrus - 49,99 zł

2. Kurtka damska Elbrus - 479,99 zł

3. Damskie buty zimowe HI-TEC - 359,99 zł

izoluje od chłodu podłoża. Bieżnik z gumowymi wstawkami zachowuje przyczepność na różnorodnych nawierzchniach.

ON

Męska kurtka Elbrus (4)
- wodoodporność 10 000 mm H^2O
- oddychalność 10 000 g H^2O/m^2
- wodoodporne zamki
- powłoka DWR
- wentylacja
- fartuch przeciwśnieżny
- kieszonka na SKIPASS
- otwory na kciuki

Męskie buty trekkingowe RONN MID (5) to najwyższa ochrona Twoich stóp w trudnych warunkach. Zapewniają odpowiednie usztywnienie kostce, ponieważ kończą się tuż nad nią. Ich powierzchnia jest pokryta materiałem Softshell, co daje najwyższą ochronę przed deszczem oraz wiatrem. Podszycie wykonane z syntetycznej siateczki zapewnia stopom oddychalność, dzięki czemu znacznie spada ryzyko nieprzyjemnego zapachu, wydobywającego się z obuwia. Specjalna pianka EVA dostosowuje się do kształtu stóp, zapewniając im wygodę w czasie wielogodzinnych wędrówek. Podeszwa wykonana z gumy termoplastycznej jest odporna na ścieranie oraz niskie temperatury.

Czapka Elbrus Isaki (6) z efektownym pomponem będzie Twoim ulubionym zimowym dodatkiem. Miękki i elastyczny materiał pozwoli Ci nosić czapkę przez wiele godzin, bez obaw o uciskanie czy otarcia skóry. Oprócz niskich temperatur Twoja głowa będzie zabezpieczona przed zimnym wiatrem.

4. Męska kurtka Elbrus - 524,99 zł

6. Czapka zimowa Elbrus - 39,99 zł

5. Męskie buty Martes - 174.99 zł

7. Męski zestaw bielizny termoaktywnej Elbrus - 229,99 zł

8. Męskie gogle Martes - 99,99 zł

9. Łyżwy rekreacyjne Martes Essentials - 149,99 zł

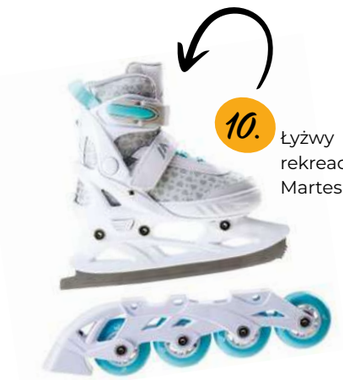
Męski zestaw bielizny termoaktywnej Elbrus. (7) Skład: 55% nylon, 40% poliester, 5% elastan.
Specyfikacja: oddychająca, szybkoschnąca, bezszwowa.

Męskie gogle Martes (8) Powłoka Anti-Fog, Filtr ANTI-UV, Zwiększona odporność na zarysowania.

Łyżwy rekreacyjne męskie Martes Essentials (9)
specyfikacja:
- półtwardy but
- zapinane na klamrę,
  pasek power strap i sznurowadła
- do jazdy rekreacyjnej

DZIECKO

Juniorskie łyżwy rekreacyjne Martes Torfina Jr (10) - wielofunkcyjny model dla dzieci, które energia rozpiera przez cały rok! Uniwersalne łyżwy z wymienną płozą zapewnią Twojemu dziecku wiele godzin wspaniałej rozrywki, a Tobie oszczędność czasu i pieniędzy poświęcanych na zakupy sprzętu.



10. Łyżwy rekreacyjne Martes - 179,99 zł

Po zakończeniu sezonu zimowego wystarczy wyjąć ostrze i zamontować na jego miejscu płozę z 4 kółkami, by łyżwy zmieniły się w rolki! Regulacji podlega także rozmiar buta: łyżwy będą "rosnąć" razem z dzieckiem, dlatego po sezonie nie będziecie musieli wymieniać ich na większy model. Wykonane z trwałych materiałów, łyżwy zachowają pełnię swoich właściwości przez cały czas użytkowania. Komfortowa wyściółka i anatomiczny profil buta sprawią, że jazda - czy to na jezdni, czy na lodowej tafli - będzie prawdziwą przyjemnością.

Wytrzymały juniorski kask narciarski Monti (11) stanowi najlepszą ochronę przed urazami w czasie zimowych zabaw na śniegu. Kask narciarski to niezbędny element wyposażenia młodego pasjonata sportów zimowych, a model Monti spełni jego oczekiwania w 100%. Twarda skorupa charakteryzuje się wysoką odpornością na uszkodzenia i urazy mechaniczne. Otwory wentylacyjne zapobiegają przegrzaniu się skóry głowy. Specjalny uchwyt do gogli utrzymuje je na swoim miejscu, zapobiegając ich opadaniu. Zdejmowane wewnętrzne wkładki pomagają utrzymać kask w czystości. Regulacja obwód umożliwia łatwe dopasowanie kasku do indywidualnych potrzeb i sprawia, że kask będzie służyć przez dłuższy czas. Kask spełnia surowe wymogi normy bezpieczeństwa PN-EN 1077.

11. Juniorski kask narciarski Monti

Dziecięce gogle Martes - 59,99 zł

Jako redakcja nie odpowiadamy za dostępność przedstawionych produktów w sklepach stacjonarnych oraz zgodność cen.

MODA

UBRANI W NOWY ROK

Możesz przywitać Nowy Rok w stylu glamour. W końcu to ten czas w roku, w którym swoje 5 minut mają **brokat, cekiny oraz zewsząd płynący blichtr.** Odważ się na sukienkę całą pokrytą cekinami i dobierz do niej wysokie kozaki lub ultra stylowe, przykuwające wzrok buty na **niebotycznie wysokiej platformie.**

Jeśli wolisz coś bardziej stonowanego to wystarczy mały brokatowy akcent na bluzce lub torebce, abyś lśniła wyjątkowym blaskiem w tą taneczną noc. W sylwestrowych stylizacjach nie zabraknie również **rockowego pazura. Krótkie spodenki, spódnice i sukienki wykonane z imitacji skóry** zrobią imprezowy efekt "wow"! :) Do skórzanej sukienki o kopertowym fasonie i szerokich ramiączkach koniecznie załóż bluzkę z siateczką.

MONNARI

MONNARI

To kobiece, ale też wygodne połączenie sprawdzi się zarówno podczas domówki, jak i potańcówki w ulubionym klubie.

Nie lubisz imprezowego przepychu? Nie martw się, w modzie sylwestrowej 2022 swoją rolę gra również niewymuszona elegancja. Mała czarna łączona ze złotą biżuterią czy prosta sukienka w delikatnym **odcieniu różu, lilii lub błękitu zestawiona z wysokimi kozakami** to teraz gorące trendy.

WITTCHEN

H&M

NEW YORKER

W. KRUK

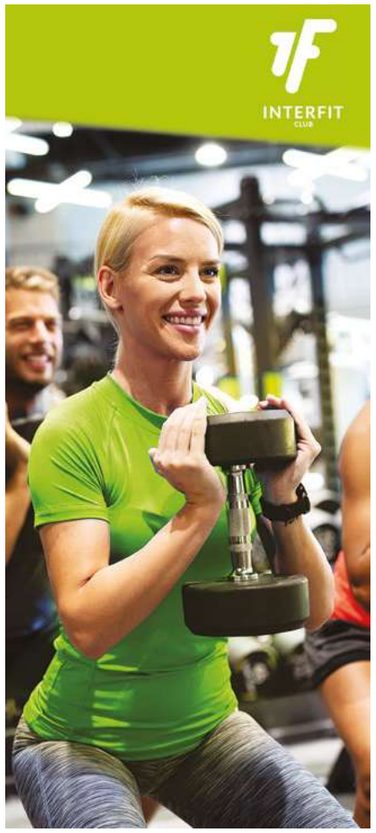
NEW YORKER

H&M

H&M

Z NOWYM ROKIEM, NOWYM KROKIEM!

Przed nami nowy rok. To dobry czas, aby spróbować czegoś nowego, zdobyć nowe umiejętności, zobaczyć nowe miejsca lub po prostu popracować nad sobą i być dumnym z osiągniętych postępów. **Oto kilka zakupowych propozycji, które mogą pomóc Ci odkryć nowe hobby w 2023 roku.** Pssst...sprawdzą się również na prezent :).



BĄDŹ FIT W 2023 ROKU!

SPORT

Nowy Rok. W tym dniu postanowień pomyśl też o swoim zdrowiu i kondycji. Czymś, co możesz zrobić dla ich dobra, jest... wizyta w klubie **INTERFIT Club Gliwice** w CH FORUM. Nie odkładaj jej na później, bo właśnie z początkiem roku motywacja jest największa.

Jeśli już warto coś w tej kwestii odłożyć, to na bok wszelkie obawy. Najczęściej są to: strach przed podjęciem wyzwania i doznaniem kontuzji, zbyt wysokim poziomem trudności treningu, brakiem efektów, a także szybką utratą motywacji.

Nie bój się też, że spotkasz tu tylko wyćwiczone osoby! Do klubu codziennie przychodzą osoby, które wcześniej nie ćwiczyły i dopiero zaczynają. Decyzja, aby przyjść już jest sukcesem i pierwszym krokiem w stronę lepszego zdrowia – zachęcają trenerzy

INTERFIT CLUB Gliwice.
Przed pierwszą wizytą w klubie najlepiej umówić się na **bezpłatny indywidualny trening personalny.** Obejmuje on wywiad z klientem, analizę składu ciała, sprawdzenie wzorców ruchowych, naukę lub doskonalenie techniki ćwiczeń, ustalenie celu i **przedstawienie indywidualnego planu działania**. To wszystko po to, aby klubowicz miał plan, wiedział co ma robić na siłowni, czuł się bezpiecznie i komfortowo.

Wyniki przyjdą z czasem. W ich osiąganiu pomogą Ci profesjonalni i doświadczeni trenerzy **INTERFIT CLUB Gliwice**: **Bartłomiej, Mateusz, Michał i Dawid.**

Kontakt:
tel. (+48) 539 147 330,
(+48) 539 148 997
e-mail: gliwice@interfitclub.pl

Buduj bałwany!

Wytnij wszystkie śnieżne kule z działaniami. Poukładaj z nich bałwany według Twojego pomysłu i dorysuj im głowy i rączki. Potem przelicz sumę wyników z działań na wszystkich kulach.