

VÉRTES CENTER

2015. NYÁR | 2800 TATABÁNYA, GYÓRI ÚT 7-9

VILÁGA

SZÓRAKOZÁS
AKCIÓK
DIVAT



SPÓROLJ
AKÁR EZREKET!
KUPONOK A 13-16. OLDALON

% ✂ %

ÉLJ SZÍNESEN!

VÉRTES
center

www.vertescenter.hu
www.facebook.com/vertescenter



KEDVES LÁTOGATÓNK!

Gyönyörű tavaszt búcsúztatunk sok napsütéssel, virágillattal és rengeteg emlékezetes eseménnyel a Vértesszentpálban.

Márciusban az egyik legnépszerűbb programunkkal kezdtük az évszakot: üzleteink késő estig tartottak nyitva, nagy kedvezményeket kínáltak, és még három darab 50 ezer forintos Vértesszentpál vásárlási utalvány is gazdára talált.

Áprilisban is érdemes volt berobogni hozzánk, és vásárolni, mert egy vadonatúj Yamaha robogót sorsoltunk ki azok között, akik legalább 5000 Ft értékben vásároltak valamely üzletünkben.

Húsvétkor már a gyerekeké volt a főszerep. Rengetegen játszottak velünk, és kaptak ajándék csokitóját. Ismét lettek szerencsés nyerteseink is: a nyuszi bringáját, rollerjét és görkoriját is hazavihette valaki.

Májusban a születésnapunkat ünnepeltük a Csodák Palotája bemutatóival, Dér Heni és Búdi Szilárd fellépésével, valamint az Alma együttesel, akik szokás szerint telt ház előtt muzsikáltak.

Gyereknapon egy jó nagyot cirkusoztunk. Mindenféle világszámokkal, köztük sok bohóckodással és zsonglőrbemutatóval készültünk, akik pedig aznap velünk játszottak, a június 3-i sorsoláson értékes LEGO-csomagot, dm ajándékcsomagot, 5D Cinema mozijegyet és budmili tornaszákot nyerhetnek.

Bár a nyár a szabadtéri, vízparti programoké, az utazásé, mi a nagy melegben is kínálunk izgalmas programokat.

Június 6-án, szombaton – a Hervis-üzlet megújulásának alkalmából – **hatalmas sportnapot szervezünk**, ahol ki-ki kipróbálhatja magát a legkülönbözőbb sportágakban. Akik pedig sikerrel veszik a nyolc állomásból álló játékunkat, a nap végén **egy kerékpárt** és további ajándékokat is nyerhetnek.

Júliusban Geomag-játékiállítás várjuk a gyerekeket, fantasztikus építményekkel, amelyeket a népszerű játék elemeiből építünk fel.

Augusztusban „kék lámpás napot” tartunk, ahol mentőök, tűzoltók és rendőrök avatják be az érdeklődőket munkájuk titkaiba. A tavalyi, hasonló, nagy sikerű rendezvényünk alapján ígérhetjük, hogy élményben ezen a napon sem lesz hiány.

Nyáralás előtt és után érdemes lesz a következő hónapokban is benézni hozzánk. Szeretettel és színes élményekkel várjuk.

Bakai Lilla
marketingvezető



HÍREK



A Vértess Center nyári programajánlója

Hervis Sportnap

Részletek a magazin 12. oldalán.

Geomag-kiállítás

Részletek a magazin 18. oldalán.

Kék lámpás nap, július

Részletek a magazin 21. oldalán.

Új üzletek a Vértess Centerben:



Megnyitott a **Papír Plusz** papír-írószer üzlet a Vértess Center földszintjén az OBI bejáratnál, a H&M üzlettel szemben.



A május elején megnyílt **Bubáj Játék** a földszinten, az aulánál várja vásárlóit. Az üzletben olyan márkák is megtalálhatók, mint a LEGO, a Mattel, a Geomag, a Hasbro vagy a Fisher-Price.



A május végén megnyílt **Bellaria Exclusive** cipőbolt az emeleten, a David Jones üzlet mellett várja vásárlóit.



A Vértess Center vásárlási utalványa **1000 és 5000 Ft-os** címletekben kapható, és a pláza több mint **40 üzletében** beváltható.

Megvásárolható az információs pultnál, de a www.vertesscenter.hu oldalon is megrendelhető. Részletek a magazin hátoldalán és a www.vertesscenter.hu oldalon.

Trendajánló	4-10
Hervis Sportnap	12
Nyári kuponok	13-16
Geomag-kiállítás	18
Könyvajánló	19
Moziajánló	20
Kék lámpás nap	21
Valentin-napi nyereményutazás beszámoló	22-23
Szépségtrend	25
Mozgástrend	26
Üzletlista	27
Vásárlási utalvány	28

NYITVA TARTÁS:

Bevásárlóközpont: H-V: 08:00-24:00

Üzletek: H-Szo: 10:00-20:00, V: 10:00-18:00*

Éttermek, kávézó: H-V: 10:00-21:00*

Parkolók: H-V: 08:00-24:00

*Egyes üzletek, éttermek és a kávézó nyitva tartása eltérhet.

2015. március 15-től kezdődően a kiskereskedelmi üzletek vasárnapi

nyitva tartása a 2014. évi CII. törvény szerint.

Ünnepi nyitva tartás: augusztus 20-án üzleteink zárva tartanak, de az ételudvar, a kávézó, valamint a mozik várják a látogatókat.

SZOLGÁLTATÁSOK:



Centerinformáció



Wifi



ATM



Fodrászat



Éttermek



Kávézó



Mozzi



Pelenkázó



Mozgássérültlift



Mozgássérültmosdó



Kerekpárkparkoló



Kerekpárszerviz

Közel 50 üzlet • éttermek • kávézó • két mozi egy helyen, két emeleten • 500 ingyenes parkoló • mozgássérült parkoló • illemhelyek

LETISZTULTSÁG, EGYSZERŰ VONALVEZETÉS ÉS KLASSZIKUS SZÍNEK.

2015 nyarán végre búcsút mondhatunk
a neon színvilágnak.

Helyüket átveszik a lágyabb színek,
és kifinomult fazonok.

Az biztos, hogy rengeteg
jól kombinálható alapdarabot
találhatunk a Vértess Center
boltjainak kínálatában.

Szettjeinket pedig
egy hangsúlyos kiegészítővel
vagy cipővel
tehetjük igazán egyedivé.



Bori

Felső: **Cosmos City** 2.490,-

Szoknya: **Tally Weijl** 5.995,-

Lánc: **Bijou Brigitte** 3.490,-

Szandál: **CCC** 7.990,-

Fagyi: **Gelato** 190,-/gombóc
30,-/édestőlcsér

Laci

Felső: **Levi's** 17.990,-

Farmer: **NEW YORKER** 8.990,-

Cipő: **Playersroom: Converse** 18.999,-

Anita

Kabát: **Orsay** 15.995,-

Ruha: **Orsay** 8.995,-

Lánc: **Bijou Brigitte** 3.490,-

Napszemüveg: **Vision Express:**

Tommy Hilfiger 46.990,-



Laci

Zakó: **Balance** 27.990,-

Nadrág: **Balance** 14.990,-

Ing: **Balance** 10.990,-

Öv: **Balance** 6.990,-

Anita

Blúz: **NEW YORKER** 3.990,-

Szoknya: **Orsay** 6.995,-

Napszemüveg: **Vision Express:**

Unofficial: 15.990,-



Bori

Kimonó: **Orsay** 5.995,-

Felső: **NEW YORKER** 1.990,-

Farmer: **NEW YORKER** 10.990,-

Lánc: **Bijou Brigitte** 6.490,-

Papucs: **Deichmann** 2.490,-

Anita

Kosztüm felső: **Orsay** 11.995,-

Felső: **Budmil** 6.990,-

Farmer: **Levi's: Pepe Jeans** 26.950,-

Lánc: **Bijou Brigitte** 2.990,-

Táska: **David Jones** 11.990,-

Szandál: **CCC** 3.990,-

Laci

Póló: **Balance** 8.990,-

Nadrág: **Balance** 14.990,-

Óra: **Újvilág Ékszer Óra:**

Fossil: 42.900,-

Cipő: **Deichmann** 4.990,-



LaciPóló: **Budmit** 7.990,-Nadrág: **NEW YORKER** 5.990,-Napszemüveg: **Vision Express: Tommy Hilfiger** 46.990,-**Bori**Felső: **C&A** 2.790,-Nadrág: **C&A** 5.590,-Kalap: **C&A** 1.790,-Táska: **Tally Weijl** 8.995,-**Anita**Felső: **Levi's: Mustang** 15.990,-Szoknya: **Cosmos City** 2.995,-



Bori

Felső: **NEW YORKER** 4.590,-
Nadrág: **Tally Weijl** 5.995,-
Lánc: **Bijou Brigitte** 5.990,-
Cipő: **Playersroom: Norah** 6.999,-

Laci

Póló: **Levi's: Mustang** 3.990,-
Nadrág: **Inside** 11.990,-
Papucs: **Deichmann** 9.990,-

Anita

Ruha: **C&A** 8.590,-
Karkötő: **Újvilág Ékszer Óra:**
Guess 32.000,-
Szandál: **CCC** 13.500,-

Foto: Stigitz Gábor, Styling: Borsó Fruzsina, Asszisztens: Tóbiás Anna
Smink: Hús Fejlesztő Haj, Hírvárház Táncháztanár
Modell: Szár Anna, Kalmar Boglárka, Csátrányi Zsófia



A játék valósággá válik,
mert játszani jó...



Sylvanian Families



Megtalálasz minket,
a Vértess Center
földszintjén.



budmil®



www.budmil.eu

budmil Store
Vértess Center
I. emelet

STARTOLJ RÁ A NYEREMÉNY BRINGÁRA!

HERVIS-SPORTNAP A VÉRTES CENTERBEN JÚNIUS 6-ÁN



A kép illusztráció

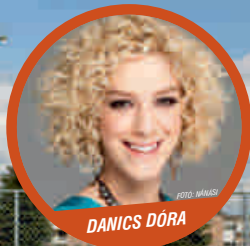


FOTO: MÁVSI

DANICS DÓRA

BICIKLIZZ, GÖRDESZKÁZZ, GÖRKORIZZ,
KOSARAZZ, PINGONGOZZ,
CSELGÁNCSTOZZ, THAI-BOXOLJ, BIRKÓZZ,
FOTÓZKODJ, JÁTSSZ, ÉS NYERJ EGY
SZUPER BRINGÁT A HERVISTÓL A VÉRTES
CENTER SPORTNAPJÁN, JÚNIUS 6-ÁN,
SZOMBATON 14 ÓRÁTÓL!

14:00–18:00: Cselgáncs-,
thai-box-, birkózásbemutató

Célba dobás, kosárra dobás, pingpong,
ügyességi feladatok

Gördeszkás freestyle-bemutató

Akadályverseny kismotorral gyerekeknek
(saját kismotor szükséges!)

Kézműves-foglalkozás, arcfestés

Fotózás sportos háttér előtt, ajándék fotóval
Nyereményjáték

18:30-tól: Danics Dóra

A részletes helyszínrajz a szórólapon található.



NYEREMÉNYEK



Fődíj: 1 db kerékpár



1 db 2500 Ft-os
ajándékutalvány



2 db 5000 Ft-os
vásárlási utalvány



4 db bevásárlótáska



1 db 3000 Ft értékű
vásárlási utalvány



1 db 3000 Ft értékű
vásárlási utalvány



2 db 2500 Ft-os
vásárlási utalvány

www.vertescenter.hu
www.facebook.com/vertescenter



ÉLJ SZÍNESEN!





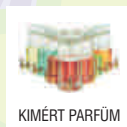
BioTechUSA™



Háda

J.PRESS®

Triumph



Libri



Papír Plusz⁺
Minden, ami az iskolába
és az irodába kell!



TALLY WEIJL

VISION EXPRESS



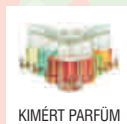
BioTechUSA™



Háda

J.PRESS®

Triumph



<p>A kupon ellenében minden teljes árú budmili termékre 20% kedvezmény.</p> <p>Ajánlatunk egyéb kedvezményekkel nem összevonható és akciós termékekre nem vonatkozik.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 10% kedvezmény a nem akciós termékek árából.</p> <p>A kedvezmény más akcióval nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében az arany és ezüst ékszerekre 15%, karórákra és divatekszerekre 10% kedvezmény.</p> <p>A kupon Thomas Sabo termékekre nem érvényes.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 20% kedvezmény a teljes áru mozgéjy árából.</p> <p>Az akciós kedvezményekkel nem vonható össze! Egy kuponnal legfeljebb 2 db mozgéjy vásárolható. A kupon csak az érvényességi napon tartott műsorrendi előadásokra használható fel!</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>
<p>A kupon ellenében 10% kedvezmény a dekoratívtermékek árából.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 10% kedvezmény minden teljes áru termék árából.</p> <p>A kedvezmény akciós termékekre nem vonatkozik.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 3000 Ft-os vásárlás felett 1 db 500 Ft értékű kupont adunk ajándékba.</p> <p>A kupon felhasználási szabályzata: Beváltható 2015.06.10. napján kizárólag a tatabányai Vértess Centerben lévő Hilda üzletben. 3000 Ft feletti vásárlással egyeztet 500 Ft kedvezményt adunk a vásárlás végösszegéből. Fellet egy vásárláson belül. 3000 Ft felett adunk egyszeri 500 Ft kedvezményt. A kupon kifizetésekor adja át a pénztárunknak. A kupon egy alkalommal használható fel, értékelési készpénzt nem áll módunkban visszaadni. A kupon kereskedelmi forgalomba nem hozható, semmilyen módon tovább nem értékesíthető, készpénze nem váltható, más akcióval nem összevonható. A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 5% kedvezmény az utazás alapárából.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>
<p>A kupon ellenében 15% kedvezmény minden termékre.</p> <p>A kedvezmény más akcióval, kedvezményekkel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.</p> <p>A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezményekkel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 20% kedvezmény minden könyvre és hangskönyvre.</p> <p>A kedvezmény más akcióval vagy kedvezményekkel nem vonható össze. Egy vásárlással egy kupon érvényesíthető. A kupon nem érvényes online és antikvár üzletünkben, csak a Vértess Center Bevásárlóközpontban található Libri Könyvesboltban váltható be.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 2 vagy annál több akciós termék vásárlása esetén 10% kedvezmény a végösszegből.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>
<p>A kupon ellenében minden teljes árú budmili termék 20% kedvezmény.</p> <p>Ajánlatunk egyéb kedvezményekkel nem összevonható és akciós termékekre nem vonatkozik.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 20% kedvezmény minden termék teljes fogyasztói árából.</p> <p>A kupon kizárólag a Vértess Center Bevásárlóközpontban található Vision Express üzletben váltható be a kuponon jelzett napon felvett megrendelések esetén. A kupon kedvezménye más kedvezményekkel nem vonható össze. A beváltás további feltételeit keresse üzletünkben.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 15.000 Ft feletti vásárlás esetén 10% kedvezmény a végösszegből.</p> <p>A kedvezmény az akciós termékekre nem vonatkozik.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>	<p>A kupon ellenében 10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.</p> <p>A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezményekkel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚNIUS 10.</p>
<p>A kupon ellenében minden teljes árú budmili termék 20% kedvezmény.</p> <p>Ajánlatunk egyéb kedvezményekkel nem összevonható és akciós termékekre nem vonatkozik.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.</p>	<p>A kupon ellenében 10% kedvezmény a nem akciós termékek árából.</p> <p>A kedvezmény más akcióval nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.</p>	<p>A kupon ellenében az arany és ezüst ékszerekre 15%, karórákra és divatekszerekre 10% kedvezmény.</p> <p>A kupon Thomas Sabo termékekre nem érvényes.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.</p>	<p>A kupon ellenében 20% kedvezmény a teljes áru mozgéjy árából.</p> <p>Az akciós kedvezményekkel nem vonható össze! Egy kuponnal legfeljebb 2 db mozgéjy vásárolható. A kupon csak az érvényességi napon tartott műsorrendi előadásokra használható fel!</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.</p>
<p>A kupon ellenében 10% kedvezmény a parfümök árából.</p> <p>A kedvezmény utántöltés esetén is érvényes.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.</p>	<p>A kupon ellenében 10% kedvezmény minden teljes áru termék árából.</p> <p>A kedvezmény akciós termékekre nem vonatkozik.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.</p>	<p>A kupon ellenében 5000 Ft-os vásárlás felett 1 db 500 Ft értékű kupont adunk ajándékba.</p> <p>A kupon felhasználási szabályzata: Beváltható 2015.07.15. napján kizárólag a tatabányai Vértess Centerben lévő Hilda üzletben. 5000 Ft feletti vásárlással egyeztet 500 Ft kedvezményt adunk a vásárlás végösszegéből. Fellet egy vásárláson belül. 5000 Ft felett adunk egyszeri 500 Ft kedvezményt. A kupon kifizetésekor adja át a pénztárunknak. A kupon egy alkalommal használható fel, értékelési készpénzt nem áll módunkban visszaadni. A kupon kereskedelmi forgalomba nem hozható, semmilyen módon tovább nem értékesíthető, készpénze nem váltható, más akcióval nem összevonható. A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.</p>	<p>A kupon ellenében 5% kedvezmény az utazás alapárából.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Center Bevásárlóközpontban váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.</p>



Libri

Papír Plusz⁺Minden, ami az iskolába
és az irodába kell!

**RASA
KEBAB**
döner & pizza

TAKKO

TALLY WEIJL

VISION EXPRESS



BioTechUSA™

budmil



Háda

J.PRESS®

Triumph



Libri

Papír Plusz⁺Minden, ami az iskolába
és az irodába kell!

**RASA
KEBAB**
döner & pizza

TALLY WEIJL

VISION EXPRESS

A kupon ellenében 15% kedvezmény minden termékre.

A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.

A kupon ellenében 10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.

A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.

A kupon ellenében 20% kedvezmény minden könyvre és hangskönyvre.

A kedvezmény más akcióval vagy kedvezménnyel nem vonható össze. Egy vásárlásnál egy kupon érvényesíthető. A kupon nem érvényes online és antikvár üzletünkben, csak a Vértés Center Bevásárlóközpontban található Libri Könyvesboltban váltható be.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.

A kupon ellenében 2 vagy annál több akciós termék vásárlása esetén 10% kedvezmény a végösszegből.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.

A kupon ellenében 20% kedvezmény minden termék teljes fogyasztói árából.

A kupon kizárólag a Vértés Center Bevásárlóközpontban található Vision Express üzletben váltható be a kuponon jelzett napon felvett megrendések esetén. A kupon kedvezménye más kedvezménnyel nem vonható össze. A beváltás további feltételeit keresse üzletünkben.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.

A kupon ellenében 15.000 Ft feletti vásárlás esetén 10% kedvezmény a végösszegből.

A kedvezmény az akciós termékekre nem vonatkozik.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.

A kupon ellenében 10% kedvezmény.

A kedvezmény nem érvényes a már leértékeltekt termékekre és más akcióval, kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.

A kupon ellenében 10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.

A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. JÚLIUS 15.

A kupon ellenében minden teljes árú budmli termékre 20% kedvezmény.

Ajánlatunk egyéb kedvezményével nem összevonható és akciós termékekre nem vonatkozik.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 10% kedvezmény a nem akciós termékek árából.

A kedvezmény más akcióval nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében az arany és ezüst ékszerekre 15%, karórákra és divatszuszerekre 10% kedvezmény.

A kupon Thomas Sabo termékekre nem érvényes.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 20% kedvezmény a teljes áru mozijegy árából.

Az akció más kedvezménnyel nem vonható össze! Egy kuponnal legfeljebb 2 db mozijegy vásárolható. A kupon csak az érvényességi napon tartott műsorrendi előadásokra használható fel!

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 10% kedvezmény minden termék árából.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 10% kedvezmény minden teljes árú termék árából.

A kedvezmény akciós termékekre nem vonatkozik.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 5000 Ft-os vásárlás felett 1 db 500 Ft értékű kupon adunk ajándékba.

A kupon felhasználási szabályzata: Bevezethető 2015.08.12. napján kizárólag a tatabányai Vértés Centerben lévő Hilda üzletben. 5000 Ft feletti vásárlással egyeztet 500 Ft kedvezményt adunk a vásárlás végösszegéből. Teljes egy vásárláson belül 5000 Ft felett adunk egyeztet 500 Ft kedvezményt. A kupon felhasználásig 1 év a érvényesség. A kupon egy alkalommal használható fel, értékeiből készpénzt nem áll módunkban visszatérni. A kupon kereskedelmi forgalomba nem kerül, semmilyen módon tovább nem értékesíthető, készpénzre nem váltható, más akcióval nem összevonható. A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 5% kedvezmény az utazás alapárából.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 15% kedvezmény minden termékre.

A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.

A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 20% kedvezmény minden könyvre és hangskönyvre.

A kedvezmény más akcióval vagy kedvezménnyel nem vonható össze. Egy vásárlásnál egy kupon érvényesíthető. A kupon nem érvényes online és antikvár üzletünkben, csak a Vértés Center Bevásárlóközpontban található Libri Könyvesboltban váltható be.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 2 vagy annál több akciós termék vásárlása esetén 10% kedvezmény a végösszegből.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 20% kedvezmény minden termék teljes fogyasztói árából.

A kupon kizárólag a Vértés Center Bevásárlóközpontban található Vision Express üzletben váltható be a kuponon jelzett napon felvett megrendések esetén. A kupon kedvezménye más kedvezménnyel nem vonható össze. A beváltás további feltételeit keresse üzletünkben.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 15.000 Ft feletti vásárlás estén 10% kedvezmény a végösszegből.

A kedvezmény az akciós termékekre nem vonatkozik.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

A kupon ellenében 10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.

A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértés Center Bevásárlóközpontban váltható be.

ÉRVÉNYES: 2015. AUGUSZTUS 12.

Papír Plusz⁺

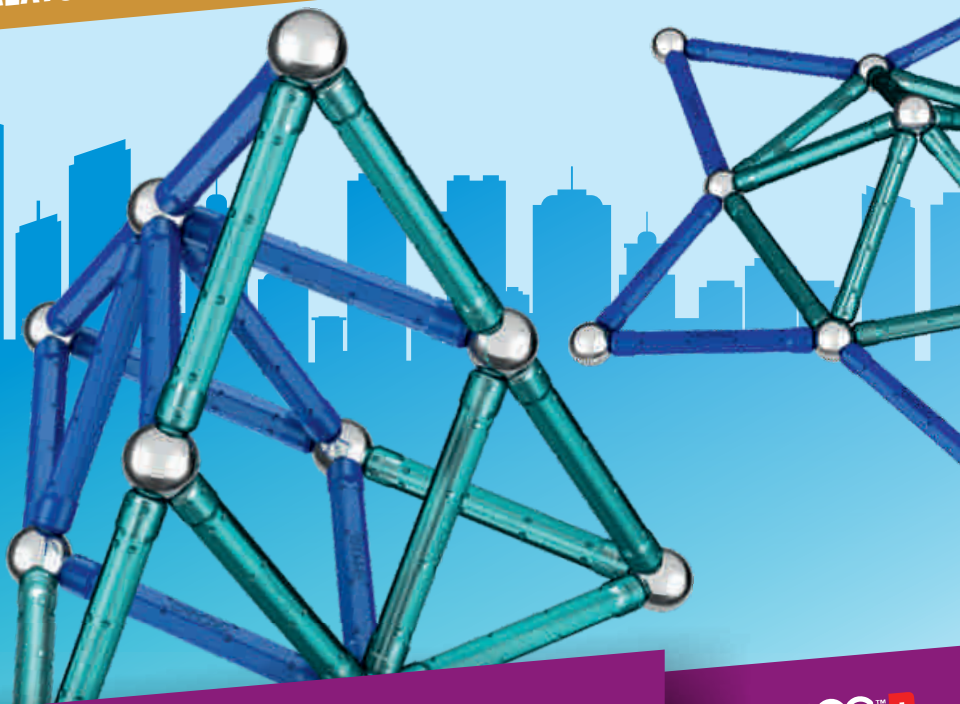
**Minden, ami az iskolába
és az irodába kell!**



Papír Plusz, Vértesszentgyörgy Center Bevásárlóközpont,
2800 Tatabánya, Győri út 7-9. földszint, a H & M-mel szemben

GEOMAG-JÁTÉKKIÁLLÍTÁS JÚNIUS 25–27.

CSODÁLATOS ÉPÍTMÉNYEK A VÉRTES CENTERBEN



CSODÁLD MEG A GEOMAG ÉPÍTŐJÁTÉKBÓL
KÉSZÜLT FANTASZTIKUS ÉPÜLETEKET A
VÉRTES CENTERBEN JÚNIUS 25. ÉS 27. KÖZÖTT.
JÁTSSZ A SYLVANIAN FAMILIES
JÁTSZÓSAROKBAN, ÉS TALÁLKOZZ EGY
ÉLETNAGYSÁGÚ SYLVANIAN NYUSZIMAMÁVAL,
AKIVEL KÖZÖS FOTÓT IS KÉSZÍTHETSZ.

GEOMAG™ 


Sylvanian Families

További részletek a júniusban megjelenő
szórólapon, valamint a www.vertescenter.hu
és www.facebook.com/vertescenter oldalon.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk.

www.vertescenter.hu
www.facebook.com/vertescenter



ÉLJ SZÍNESEN!


VÉRTES
center

JANE HAWKING:

UTAZÁS A VÉGTELENBE

Lenyűgöző memoárjában Stephen Hawking első felesége mesél rendkívüli házasságuk rejtelmeiről. Stephen tudományos hírnevének növekedése közben teste egyre jobban összeomlott az őt sújtó motoros neuron-betegség következtében, és Jane elfogulatlanul számol be róla, hogyan igyekezett egyensúlyba hozni a huszonnégy órás ápolónői szolgálatot a gyarapodó család egyre növekvő igényeivel. Kivételesen őszinte, megindító és sokszor vicces könyvében Jane Hawking nem csupán első házasságának bonyolult és fájdalmas dilemmáit osztja meg az olvasóval, hanem azt is, hogy milyen megróbáltatások elé állít a hírnév és a vagyon egy házasságot.

Libri Könyvkiadó, 3990 Ft



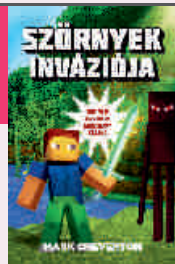
MARK CHEVERTON:

SZÖRNYEK INVÁZIÓJA

EGY NEM HIVATALOS MINECRAFT-KALAND

Gameknight999 imádta a Minecraftot, de mindennekfelett imádta szándékosan tönkretenni játékosársai szórakozását. Mikor apja egyik találmánya teleportálja őt a játékba, Gameknight999 arra kényszerül, hogy valós kalandokat éljen át a virtuális világban. Mi történik, ha megölik? Vajon halhatatlan? Vagy meghal a valóságban is? Gameknight999, aki bennragad a játék világában, felfedezi a Minecraft legféltettebb titkát, azt, amit még a játék készítői, a programozók sem tudnak: a Minecraftban felbukkanó teremtmények nagyon is valóságosak!

Libri Könyvkiadó, 2990 Ft



LEINER LAURA:

HULLÓCSILLAG

A Hullócsillag a Bexi-sorozat második kötete, a Késtél folytatása. Bexi, akinek mostanra megjelent, és zajos sikert aratott a második nagylemeze, az Offline, továbbra is sikeres énekesnő, Nagy Márkot viszont teljesen elfelejtették, mert végül nem ő nyerte a tehetségkutató műsort. Körte mindent megtesz, hogy ismét sikeressé tegye Márkot, de ez nem egyszerű, nagyon mélyről kell felhozni a srácot. És hát ott vannak neki Aszadék is, még mindig a garázsában. Ezért aztán Körte megragadja a romlott majonéz miatt adódó lehetőséget, és belegeyezik abba, hogy menedzseltjeivel Londonba repüljön egy utazási műsor forgatására.

Gabó Könyvkiadó, 2990 Ft



JO NESBO:

VER A HAVON

Olav furcsa figura, nemigen mer közeledni másokhoz. Gyermekkora óta falja a könyveket, amiben diszlexiája sem gátolja meg. Maga is azt állítja, hogy egyetlen dolgot leszámítva mindenre teljesen alkalmatlan. Ez az egy dolog pedig az emberölés. Mint a bérgyilkosok általában, ő is magányos életet él, csupán Maria, a siketnéma, santa boltoslány iránt táplál plátói érzelmeket. Egy nap azonban végre fordul a kocka, s megpillantja álmait asszonyát. Csak két gond van. A nő a főnöke felesége. És Olav aktuális feladata éppen az, hogy végezzen vele.

Animus Kiadó, 2980 Ft



A KÉM

A neve Susan. Susan Cooper (Melissa McCarthy). A CIA elemzője, és az egyik legjobb a szakmában. Miután partnere (Jude Law) és az ügynökség legjobb ügynöke (Jason Statham) lebukik, ő az egyetlen, akit éppen bevetésre lehetne küldeni: életében először, a terepen kell kipróbálnia magát. Hát belép egy világba, amit eddig messziről csodált és irigyelt. Elegánsnak éppen nem mondható, de nagy a szája és kemény az ökle. A világ első igazi női titkos ügynöke bevetésre indul.

*A női komédiák nagy mestere, Paul Feig a **Koszorúslányok** és a **Női szervek** után egy női James Bond-vígjátékot készített. A film különlegessége, hogy Budapesten és a Balatonnál forgatták!*

Korhatár besorolás:

16 éven aluliak számára nem ajánlott



Tizenhat éven aluliak számára nem ajánlott

16

Főszereplők: Melissa McCarthy, Jude Law, Rose Byrne, Jason Statham, 50 Cent, Kamarás Iván
Írta és rendezte: Paul Feig

Szines, szinkronizált amerikai vígjáték

Premier: 2015. június 4.

TÖRÉSVONAL 3D

Kalifornia lakói fel vannak készülve a földrengésekre. Azt hitték. De ilyen méretű katasztrófára senki sem számított: San Franciscót és környékét egy 9-es fokozatú rengés teszi a földre egyenlővé. Egy helikopterpilóta (Dwayne Johnson) és rég elhidegült felesége (Carla Gugino) Los Angelesből észak felé indul, hogy megkísérelje a lehetetlent: fel akarják kutatni, és meg akarják menteni a romok között ragadt lányukat. De amikor azt hiszik, már minden bajon túl vannak, akkor kezdődnek az igazi kalandok...

*A 100 millió dolláros költségvetésű filmet az **Utazás a rejtélyes szigetre** rendezője készítette, hőse Dwayne Johnson, de az igazi főszereplő a meghökkentően hiteles látvány: egy metropolis pusztulásának vérfagyasztó részletei.*

Korhatár besorolás:

16 éven aluliak számára nem ajánlott



Tizenhat éven aluliak számára nem ajánlott

16

Főszereplők: Dwayne Johnson, Alexandra Daddario, Carla Gugino, Ion Gruffud, Colton Haynes, Kylie Minogue, Archie Panjabi
Rendezte: Brad Peyton.

Szines, szinkronizált amerikai kalandfilm

Premier: 2015. június 4.

KÉK LÁMPÁS NAP A VÉRTES CENTERBEN

HAMAROSAN



RENDŐRÖK, TŰZOLTÓK, MENTŐSÖK – IGAZI HŐSÖK A VÉRTES CENTERBEN.
ISMERKEDJ MEG VELÜK KÖZELEBBRŐL A KÉK LÁMPÁS NAPON. ÜLJ BE A
RENDŐRAUTÓBA, KUKKANTS BE EGY TŰZOLTÓ- VAGY MENTŐAUTÓBA, VAGY
PATTANJ FEL EGY RENDŐRMOTORRA, ÉS NYERJ A KRESZ- ÉS DROGTOTÓN.

További részletek a július végén megjelenő plakáton, szórólapon, valamint a www.vertescenter.hu és
www.facebook.com/vertescenter oldalon. A programváltoztatás jogát fenntartjuk.

www.vertescenter.hu
www.facebook.com/vertescenter

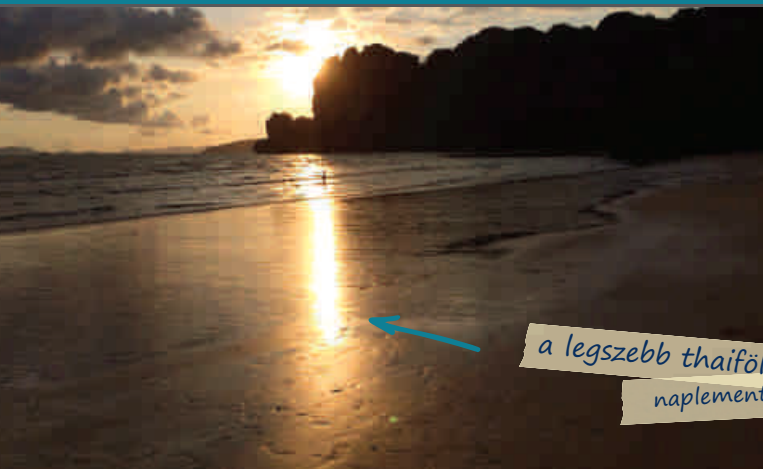


ÉLJ SZÍNESEN!


VÉRTES
center

THAIFÖLDI ÁLOMUTAZÁS

NEMCSAK SZERELMESEKNEK



a legszebb thaiföldi
naplemente



motorcsónaktúrán

A Vértess Center történetében az idei Valentin-nap alkalmából sorsoltunk ki először egzotikus utazást főnyereményként. A thaiföldi álomutat az áruház földszintjén üzemelő Event Travel utazási irodával közösen szerveztük. A szerencsés nyertes Monosné Fenyőházi Csilla lett, aki május 4-én lányával utazott el Krabira. Visszaérkezésük után az élményeikről kérdeztük őt.

Hogyan sikerült megnyerni az utat?

Majdnem lemaradtunk a játékról. Vásároltunk a Vértess Centerben, de csak másnap láttam az újságban a hirdetést, és addigra kidobtam a blokkot. Utána szerencsére még egyszer költöttünk ötezer forint felett, és azzal a blokkal már pályáztunk. Valahogy éreztem, hogy én fogom megnyerni. Egyébként nem is igazán szoktam ilyen játékokban részt venni.

Mik voltak az első benyomásaik Thaiföldről?

Azt tudni kell, hogy az út elég hosszú. Tizenöt óra. Bangkokból rögtön továbbrepültünk Krabira, ami egy csodálatosan szép része Thaiföldnek. Ott hat napot töltöttünk. Állítólag ebben az öbölben a legszebb a naplemente az egész országban. A helyi vendéglőben minden este szőnyegetek tesznek ki, amelyekre letelepedve lehet gyönyörködni a látványban.

Milyen az időjárás, a tenger Thaiföldön?

A levegő nagyon meleg és párás, 35 fok körüli hőmérséklettel. De hamar hozzászoktunk, egyáltalán nem volt zavaró. A tenger 30 fokos, elsőre sem érzik az ember hidegnek. A víz gyönyörű, tiszta, a homok hófehér, és sima, mint a bársony, nem kavicsos. Viszont mivel elég sok a turistákat és a helyi munkásokat szállító csónak, a halak elkerülik ezt a részt.

Milyen programokon vettek részt?

Egyszer bejártuk motorcsónakkal a környékbeli szigeteket, ott már lehetett látni szép halakat is. Három helyen kötöttünk ki. A híres Phi Phi szigetre – ahol Leonardo di Caprio forgatta A part című filmet – sajnos nem jutottunk el, de itt is akadt azért látnivaló bőven. Az egyik szigeten kajákat is lehetett bérelni, azt is kipróbáltuk. Egy másik kiránduláson a Tigris templomot látogattunk meg, ahol egy elefánt hátára is felültünk. Elég labilis jószág, sikongattam is rajta, de egy szimpatikus és ügyes idomárt fogtunk ki, jó kezekben voltunk. Még azt is megengedte, hogy a lányom az elefánt nyakába üljön, ami egyébként csak a hajtók helye.



Meséljen egy kicsit a szállásokról!

Krabin egy kis, egyemeletes bungalóban szálltunk meg, körülöttünk buja növényzet, virágok, nagy lombos fák. A teraszunk alatt még egy kis wellnessmedencét is használhattunk. A bangkoki hotel egy 15 emeletes épületben volt, egy nyüzsgő nagyvárosban, ami elég más világ, mint a békés tengerpart.

Milyennek találták Bangkokot?

Poros metropolisz, közlekedési káosszal, nagy zajjal. Kevésbé tetszett, mint Krabi, bár a királyi palota gyönyörű. Ha még egyszer mehetnék, inkább a tengerparton töltenék több időt.

Kipróbálták a helyi ételeket is?

Természetesen. A szálláson amerikai típusú reggelit kaptunk, vacsorázni viszont mindig máshová mentünk, és finomakat ettünk. A fogások neveit ne kérdezze, de tájlellegű, térsztás ételeket, különleges fűszerezésű, például korianderes sült halakat, édességeket és sokféle gyümölcsöt is megkóstoltunk. A legtöbb ételt eddig nem is ismertem, sosem hallottam róluk, minden újdonságnak számított.

Milyen volt az utazásszervezés?

Maximálisan elégedettek voltunk, mindenütt vártak bennünket kis táblákkal, elvittek bennünket a szállásra, semmit nem kellett nekünk intézni.

Mi a legszembeötlőbb különbség Magyarországon és Thaiföldön között?

Az, hogy ott mindig mosolyognak az emberek. Lehet, hogy szegényebbek, de mosolyognak, és nagyon kedvesek.



Olasz ízei
körutazás



Üzleti hajókat
a partnerekkel



34 783-406
eventtravelkft
@gmail.com



Utazzunk az Event Travelle!!

Téendők:

- *www.eventtravel.hu* honlapon
kiválasztani az utazást

- *Bemenni a Vértess
Centerben lévő utazási
irodába lefoglalni az utat*

- *Csomagolni*

- *Pihenni*

Thursday
June

Romantikus
lánykeres
Párizsban



Friday
September

Hosszú hétvége
Krakkóban



Wednesday
January

Újévi síelés
kettesben



Sunday
February

Élményvezetés



Monday
July

Bulgáriai pihenés
a családdal



Új nyitva tartás:
H-Szo: 10:00-20:00

KÉSZÍTSD FEL A BŐRÖD A NYÁRRRA!

NÉGY SZUPER SZÉPSÉGRUTIN A GYÖNYÖRŰ BŐRÉRT!

A nők többsége sok időt és energiát szán arra, hogy testét és bőrét felélénkítse, felkészítse a nyárra, a melegre. Ennek több hasznos praktikája van, akár otthon, akár a kozmetikusnál, de akad egy olyan napi, illetve heti rutin is, amit érdemes gyakorolni- árulja el Kürti Éva, szépségszakértő.



ALVERDE
BŐRFESZÍTŐ
NAPPAI KRIM

ALVERDE
NAPPAI
ARCKRÉM

1. FELKELÉS UTÁN

Minden reggel, felkelés után ajánlatos megtisztítani a bőrünket. Sokan csak megmossák az arcukat hideg vízzel, ami jó, de nem elegendő. Bár éjszaka nem rakódik az arcunkra az utca pora, nem kell számolni a smink mellékhatásaival, ugyanúgy izzadunk. Az izzadságba a párnáról vagy épp a levegőről szennyeződések tapadhatnak, amik elősegíthetik a pattanások, mitesszerek, bőrproblémák kialakulását, így reggel is nagyon fontos a tisztítás, tonizálás, hidratálás.

ALVERDE
YOUNG 3 IN 1
ARCTISZTÍTÓ
HAB

BALEA
ARCTISZTÍTÓ
KENDŐ



2. MINDEN ESTE LEFEKVÉS ELŐTT

Az egész napos munka, rohanás után a nők többsége, sokkal nagyobb figyelmet fordít az arctisztításra, mint reggel. Valóban igaz, ha választani kell,

az esti tisztítás lényegesebb, ugyanis ekkorra már rengeteg szennyeződés kerül az arcbőrre. Lényegében ugyanazt a tisztítási, tonizálási, hidratálási fázist kell megismételnünk, amire reggel sort kerítettünk, csak este éjszakai krémek célszerű választani, illetve egy jó szemkörnyék ápolót.



BALEA
FRISZÍTÓ SZEM-
KÖRNYÉKÁPOLÓ

BALEA
SZEMFESZÍTŐ-
LEMOSÓ

3. NE FELEDKEZZÜNK MEG A SZEMÜNKRŐL SEM!

Az arctisztítás mellett érdemes odafigyelni, hogy szemünket is megfelelően megtisztítsuk. Mivel a szemkörnyéki bőr korán ráncosodik, nagy hangsúlyt kell fektetni arra, hogy a sminkeltávolítás kíméletes és hatékony legyen, így megakadályozhatjuk az újabb ráncok megjelenését és a bőr rugalmasságának elvesztését. A folyamatos szemmozgások következtében kialakult ráncok csökkentésére érdemes olyan lemosót választani, ami ránctanító hatással is bír.



ALVERDE
ARCMASZK
VADRÓZSA
ÉS SHEA VAJ
KIVONATTAL

BALEA
PÓRUSTISZTÍTÓ
TAPASZ

4. HETENTE EGYSZER

Hetente egy alkalommal – lényegtelen, hogy reggel, este vagy napközben – érdemes időt szánni az alábbi rutinokra. Ezek hosszútávon segítik

megőrizni a bőr fiatalosságát, rugalmasságát és üdeseget, továbbá hozzájárulnak a megfelelő tisztasághoz.

Heti egy alkalommal óvatosan radirozzuk le az arcbőrünket, de nagyon ügyeljünk rá, hogy ne túl agresszív, és feltétlenül egészen apró szemcséjű terméket válasszunk. Véletlenül se legyünk durvák. Gyengéden, körkörös mozdulatokkal vigyük fel a bőrünkre a készítményt. A bőrradirozás előtt tisztítsuk meg az arcot, távolítsuk el a sminket (ha viseltünk), majd az öblítést követően használjunk hidratáló krémet.

Egy másik alkalommal, ugyancsak hetente egyszer használhatunk mélytisztító pakolást is. Ennek a terméknek a működési elvében rejlik a csodája, ugyanis miután feltettük az arcunkra, a pakolás a pórusok mélyére hatol, majd megszilárdul. Száradás után egyben le tudjuk húzni minden szennyeződéssel és elhalt hámsejttel egyetemben. A mélytisztító, lehúzható arcpakolásra nyugodtan tekinthetünk úgy, mint egy bőrradirozásra, ezért érdemes legalább három-négy napot várnunk a két különböző rutin között.

Végül, de nem utolsó sorban szintén hetente egyszer jöhet egy kis élvezetes kényeztetés, amit éppúgy alkalmazhatunk a megtisztított bőrön, mint arcpakolás vagy mélytisztítás, gőzölés után. A lemosható arcpakolást vigyük fel az arcra, gyengéden masszírozzuk be, végül hagyjuk, hogy a vitaminok és ásványi anyagok kifejthessék jótékony hatásait.

Pihenjünk le néhány percre, lazítsunk, esetleg kortyolgassunk el egy bögre zöld teát. Ha letelt a hatóidő, mossuk le a pakolást, majd nagyon vékonyan kenjük be a bőrünket hidratálóval.

WWW.DM-DROGERIEMARKT.HU

HÉT NÉLKÜLÖZHETETLEN GYAKORLAT A LAPOS HASÉRT

Te is lapos hasról álmodozol a nyárra? Nem lehetetlen! A legújabb kutatások alapján összeszedtük a leghatékonyabb gyakorlatokat, amelyek erősítik és karcsúsítják testünk középső, kritikus részét.

PILATES FELÜLÉS

Feküdj a talajon behajlított térdekkel. Kilégzésre emeld fel a földről a karjaid a vállaid felé, az ég irányába. Feszítsd meg a has izmait, préseld össze a belső combokat, miközben felemelkedsz a talajról. Vegyél mély levegőt és a bordáiddal egyre közelíts a csípődhez. Figyeld arra, hogy ne a karjaidal vegyél lendületet, hanem a hasizmaid segítségével dolgozz! Az állad ne szorítsd a mellkasodhoz, amikor felülsz, emeld felfelé, ökölnyi távolságba. Fújd ki a levegőt és gördülj vissza a kiinduló pozícióba. Ismételd meg a gyakorlatot 10-szer.

VÁLTOTT LÁBNYÚJTÁS

Maradj fekvő, húzd fel a térdeidet és kapaszkodj meg bennük. Feszítsd meg a hasizmaid, miközben kifújod a levegőt és felemeled a vállaidat a földről. Nyújtsd ki előre a bal lábadat, a jobb térded pedig próbáld még közelebb húzni a csípőhöz. Szív be a levegőt, és cseréld a lábaidat, azaz a balat húzd a mellkasodra, a jobbát pedig nyújtsd ki. Cserélgess 20-szor.

T-ÁLLÁSBÓL CSAVARÁS

Vedd fel az oldalsó híd pozíciót a jobb oldaladon, támaszkodj a jobb kezeddre, a bal lábad pedig keresztezze a jobbát. Szorítsd össze a has izmait, lélegezz be és a bal kezeddre próbáld megérinteni az eget. Fújd ki a levegőt, miközben a bal karodat vidd le, és dugd át a jobb hónaljaid alatt. Tartsd meg néhány másodpercig ezt a kicsavart testhelyzetet, majd emeld vissza a karod a mennyezet felé. Ismételd meg 5-ször, majd cseréld oldalad.

FELÜLÉS LABDÁN

Itt az ideje, hogy újra elővegyük a lassan már feledésbe merült fit ballt, mert kiderült, sokkal hatékonyabb, ha ezen végezzük a felülést, mint a földön. Feküdj háttal a labdára, a lábak legyenek a talajon. A középső- és az alsó háti szakasz legyen a labdán, de a csípőd már ne. Kulcsold össze a kezeid kinyújtva a fejed mögött. Feszíts rá tested középső részére, fújd ki a levegőt és emelkedj fel. Majd lélegezz be és feküdj vissza a labdára. Ismételd meg 10-szer.

LÁBENGEDÉS

Feküdj le a földre, a karjaid legyenek a tested mellett a talajon, a sarkaid rakd a labdára. Emeld fel a jobb sarkad a labdáról, és kövesd a labda ívét, miközben a jobb lábaddal közelítetd a talajt. Ne csapd le, csak lágyan érintsd meg a talajt a sarkaddal, majd rakd vissza a labdára. Lábcserével végezd el 20-szor a gyakorlatot.

OLDALSÓ HASIZOM

Feküdj le a jobb oldaladra, jobb lábad legyen kinyújtva a labda mögött, a balat rakd behajlítva a labdára. A jobb karodat tedd ki magad elé a talajra, a balat a fejed mögé. Fújd ki a levegőt, ahogy felemeled a fejed és a vállad. Közelítetd a térded a könyöködhez, de figyelj rá, hogy oldalsó hasizomból dolgozz. Mindkét oldalon végezz el 10 ismétlést.

GÖRDÍTÉS

Térdelj a labda elé, rakd a kezeid a labdára, a kézfejek nézzenek egymás felé. Feszítsd meg a hasad, és gördítsd a törzsed előre, egyre távolabb a labdától. Nyújtsd ki a karod, a csípőd közelítse a talajt. Gördülj vissza térdelő pozícióba, majd végezz 10 ismétlést.

Váczy Anikó
WellnessCafe



**BS NEOPRÉN
SZÜLYÖ
(0,5 KG-TÓL)
ÁR: 1599
Ft-TÓL**



**NIKE
JOGAMATRAC
10 999 Ft HELYETT
ÁR: 7999 Ft**



**X-FACT
GIMNASZTIKA
LABDA
(65 CM-TÓL)
ÁR: 3999
Ft-TÓL**

WellnessCafe.hu

OLVASSON MEG TÖBB ÉRDEKES CÍKKEKET
A TEMA BÀN A WWW.WELLNESSCAFE.HU OLDALON!

EMELET

CIPŐ, BŐRÁRU, TÁSKA

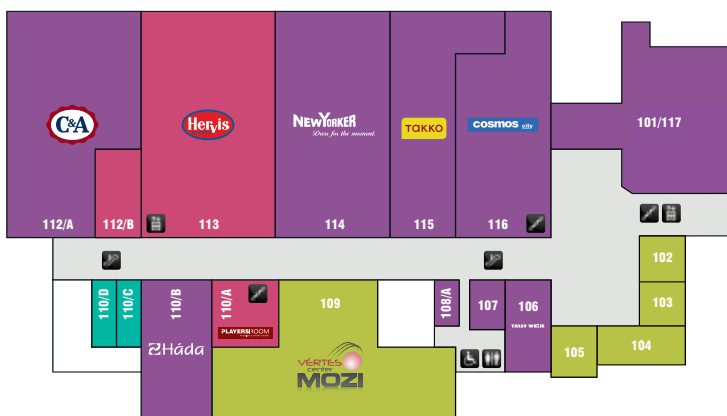
110/C Bellaria Exclusive
110/D David Jones

DIVAT

107 Balance
112/A C&A
116 Cosmos City
101/117 GLO-JEANS
110/B Hada
108/A Inside
114 New Yorker
110/D Rozalin
115 Takko Fashion
106 Tally Weijl

**KÁVÉZÓK, ÉTTERMEK,
SZÓRAKOZÁS**

102	McDonald's
109	Vértess Center Mozi
105	Nagymama Konyhája
104	Ruyi Kinai gyorsétterem
103	Pasa Kebab



SPORT- ÉS SZABADIDŐ-RUHÁZAT

112/B budmil
113 Hervis Sportáruház
110/A Playersroom

FÖLDSZINT

CIPŐ, BŐRÁRU, TÁSKA

017/A CCC
014/A Deichmann

DIVAT

016/A-B H&M
S14 Avanglion sziget
001/C J.Press és Triumph márkabolt
001/A-B Levi's, Mustang, Pepe Jeans
és Devero márkabolt
006 Orsay
017/C Pepco (várható nyitás: 2015. június)
015/A Street Line

FOTÓ, OPTIKA

010 Vision Express

**ILLATSZER,
PARFÜM, DROGÉRIA**

017/B dm – drogerie markt
(várható nyitás: 2015. augusztus)*
\$10 Kimért Parfüm

JÁTÉK, AJÁNDÉK

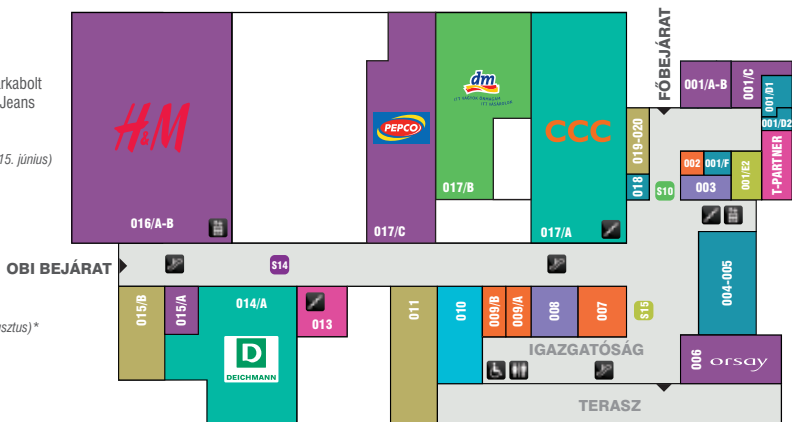
009/B	576 KByte
002	Gravír Most
007	Bűbáj Játék
009/A	Solarys ajándék

**KÁVÉZÓK, ÉTTERMEK,
SZÓRAKOZÁS**

001/E2 5D Cinema
\$15 Gusto Caffè e Gelato

**KÖNYV, PAPÍR-ÍRÓSZER,
HÍRLAP, TOTÓ-LOTTÓ**

019-020 Inmedio
011 Libri Könyvárúház
015/B Papír Plusz



ÓRA, ÉKSZER, KIEGÉSZÍTŐK

003	Újvilág Ékszer Óra
008	Bijou Brigitte

TELEKOMMUNIKÁCIÓ

001/E/1 Telekom
013 Telenor

SZOLGÁLTATÁS

001/D/1 BioTech (Fitness Shop)
001/D/2 Event Travel idegenforgalmi és
rendezvényközpont
001/F Csak Hajvágó Szalon
018 Exclusive Change
004-005 UniCredit Bank

**A dm üzlet 2015 augusztusáig a régi helyén,
a Libri könyvesbolt mellett várja vásárlóit.*

MINDENKINEK ÖRÖMÖT SZEREZ

A VÉRTES CENTER
AJÁNDÉKUTALVÁNYA
SEGÍT, HOGY AZZAL
LEPJE MEG SZERETTEIT,
AMIRE IGAZÁN VÁGYNAK.

VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY
5000 Ft

Érvényes: 2015. december 31.

Szám: 123 456

www.vertescenter.hu

ÉLJ SZÍNESEN!

VÉRTES
center

Az 1000 és 5000 forintos címletekben kapható Vértés Center vásárlási utalványt a Bevásárlóközpont információs pultjánál* vásárolhatja meg vagy megrendelheti a www.vertescenter.hu honlapon. Az utalványok a „Vértés Center vásárlási utalvány elfogadó hely” matricával ellátott üzletekben válthatók be. Az utalványokat elfogadó üzletek listáját keresse a www.vertescenter.hu honlapon.

*Az információs pult nyitvatartási ideje: H-P: 10-18 óra,
Sz: 10-18 óra

www.vertescenter.hu
www.facebook.com/vertescenter



ÉLJ SZÍNESEN!

VÉRTES
center

