



Lintu, Skride, Lindberg, Hannigan, Rouvali...  
**KOKO KEVÄT YHTÄ JUHLAA!**

Kausikortit (4,5, tai 9 konserttia) Lippupisteestä 16.11.–31.12.  
Säästä jopa 35% Kertaliput permannelle 4.1. alkaen, parvelle läpi vuoden.

TAPIOLA SINFONIETTA  
25-VUOTISJUHLAVIIKOT 5.–21.4.2013

**LIVIA CLUB**

Uusi, tyylikäs kuntoklubi naisille –  
Espoon Haukilahden ostoskeskuksessa

LIITY NYT JA  
TREENAA  
LOPPU-  
VUOSI  
25 €



Teresa  
De Rita-Cavlek  
TOIVOTTA  
SINUT  
TERVETULLEEKSI!



Livia Club Haukilahti  
Ukkohautentie 9  
02170 ESPOO  
(Haukilahden ostoskeskus)  
Tel. +358 (0)45 851 7808

Toimisto avoinna ja  
ohjaaja paikalla:  
ma ja ke: 16.00 – 20.00  
ti ja to: 10.00 – 14.00  
www.liviaklubi.fi

**Nyt kannattaa aloittaa kuntoilu ja antaa myös liikuttava lahja joulupukin konttiin!**

Livia Club Haukilahti on uudenlainen, nopeaa ja tehokasta kuntoilua vain naisille tarjoava viihtyisä liikuntapaikka. Kuntoilun aloittaminen käy helposti, liikkuminen on turvallista ja jo puolen tunnin säännöllisellä harjoittelulla kohenevat kumasti niin keho kuin mieli.

– On ollut tosi mahtavaa olla perustamassa tällaista uutta naisten hyvää oloa ja hyvinvointia edistävää liikuntapaikkaa. Liikunta on tehty niin helpoksi, ja sitä paitsi paikka on todella kaunis, sanoo **Teresa De Rita-Cavlek**.

Livian liikuntamallissa yhdistyvät lihaskuntoharjoittelu ja sykeä nostava aerobinen liikunta. Yhden liikuntakerran pituus sisältää 20 minuutin voimaharjoittelupohjaisen kiertoarjoittelun ja sen lisäksi vähintään 10 minuutin aerobisen osuuden. Harjoittelu on nousujohteista ja liikkeitä tehdään oman ohjelman mukaan isoilla vastuksilla nopeasti. Livia Clubilla on helppokäyttöiset, hydrauliset HUR-kuntoilulaitteet. Yhteensä niitä on ympyrämuodostelmassa kymmenen ja ne toimivat älykortilla, joka säättää automaattisesti painot valmiiksi ja kertoo asiakkaalle toistojen määrän.

**Tehokkaasti ja helposti alkuun**

– Livia Clubilla kuntoilun aloittamiskynnys on todella matala, ja harjoittelua voi tehdä kuukauden kerrallaan tarvitsematta sitoutua pidempään jaksoon. Clubilla voi käydä päivittäin aamuviidestä iltakymmenen. Ohjaaja

on paikalla maanantai- ja keski- viikkoiltaisina, tiistaina ja torstaina päivällä ja sopimuksen mukaan muulloinkin.

– Ensimmäisellä kerralla tehdään ohjauksen lisäksi kehonkoostumusmittaus. Näin saadaan sen lisäksi, mitä keho kertoo ja peili näyttää myös numerotietoa kertomaan kuntoilun vaikutuksista. Nämä sekä älykortti sisältyvät 25 euron liittymismaksuun. Harjoittelu maksaa 59 euroa kuu-



*Teresa De Rita-Cavlek toivottaa kaikki naiset, jotka haluavat vaalia hyvinvointiaan tervetulleiksi Livia Club Haukilahteen.*



*Livian liikuntamallissa yhdistyvät lihaskuntoharjoittelu ja sykeä nostava aerobinen liikunta.*

kaudessa. Kuntosalin lisäksi Livia Clubilla on infrapunasäuna sekä pieni kauneushoitola. Clubilla järjestetään myös erilaisia naisteniltoja jäsenille.

– Nyt kannattaa varmistaa itselleen kuntoilun mahdollisuus lähellä ja laadukkaasti. Liikuttava lahjakortti joulupukin konttiin on myös hyödyllinen lahja, sanoo De Rita-Cavlek. **Livia Club Haukilahti** sijaitsee **Ukkohautentie 9:ssä, Haukilahdessa, Espoossa, puh. (045) 851 7808, www.liviaklubi.fi**

**Kultainen Tai tarjoaa aasialaista ruokaa monipuolisesti**

Kultainen Tai avattiin Leppävaaraan vuosi sitten. Ravintolan monipuolisesta buffetista ja à la carte-menuusta löytää sekä kiinalaisen, thaimaalaisen että japanilai-

sen keittiön aitoja ruokia.

– Jo alusta alkaen asiakkaat löysivät ravintolamme hyvin ja kantasasiakasmäärämme on kasvanut. Haluamme tarjota asiakkaillamme aasialaisen keittiön ruokavaihtoehtoja sekä buffetista että runsaasta ruoka-listastamme, joka sisältää jopa 80 erilaista ruokalajia, sanovat ravintoloitsijat Celine Chen ja Miao Anchen.

Lounasbuffet sisältää 10 päivittäin vaihtuvan lämpimän ruuan vaihtoehdot, sis. nautan ja porsaanlihaa, kana-, nuudeli-, friteeratut ja kasvisruuat, keiton, salaatit ja kahvin. Tarjolla on myös suositut lohi-, katkarapu-, tonnikala-majoneesi-sushit, kasvis- ja makiviipaleet, inkiväärin, soijan ja wasabin eli japaninpiiparuuren kera. Wasabi sekoitetaan soijakastikkeeseen, johon sushi kastetaan. Sushit nautitaan myös inkivääri mausteen kanssa.

A la carte-listan runsaista annoksista keittiö suosittelee mm. kiinalaisen keittiön ruuista, Kung pao-kanaa (14), Nautaa mustapipurikastikkeessa (25), Sichuanin porsaasta (35), Paistettuja jättikatkarapuja ja cashewpähkinöitä (51), Mapo-tofua (53). Thaimaalaisista erikoisuuksista tarjoamme mm. Thaikanaa ja cashewpähkinöitä (65), joka sopii myös tuliseen makuun sekä Jättikatkarapuja punaisessa thaicurry kastikkeessa (68).

Sushista tarjolla on myös Kaliforniamaki, 10 viipaletta, sis. lohi-katkarapu-, avokado-, majoneesi- ja raputikkuviipaletta ja Iso annos, 13 kpl, sis. mm. lohi-, katkarapu-, tonnikala, tofu-, avokadoviipaletta ja makiviipaleita.

Take away-annokset tarjotaan ravintolasta noudettuna edullisilla hinnoilla. Yritysten kannattaa myös tiedustella yrityssovimuseduista.

Ravintolassa voi järjestää myös yksityis- ja asiakastilaisuuksia joko juhlabuffet- tai annostarjoiuna pöytien sopimuksen mukaisesti.



*Ravintola Kultaisen Tain kokki Xiaofeng Chen, osaaminen maistuu ja näkyy Ravintola Tain ruokien tarjoilussa. Hänellä on pitkäaikainen, jo 16 vuoden kokemus aasialaisen ruokaperinteistä.*

Ravintolassa on 71 istumapaikkaa. Se sopii niin pienempienkin kuin isompienkin tilaisuuksien järjestämiseen. Ravintola Kultainen Tai sijaitsee Selloa vastapäätä, Leppä-

vaarankatu 12:ssa, puh. 050-337 8332, avoinna: ma 10.30–17, ti-pe 10.30–21, la-su 12–20, lounas ark. 10.30–15 ja la-su 12–17.

Lounasbuffet sisältää 10 päivittäin vaihtuvan lämpimän ruuan vaihtoehdot.



Haukilahden vesitorni, Hauenkallio 3,  
02170 Espoo, puh. 09-452 4254  
ravintolahaikaranpesa@kolumbus.fi  
www.ravintolahaikaranpesa.fi



Haukilahden vesitornissa, 76 metriä merenpinnan yläpuolella sijaitseva näköalravintola Haikaranpesä on taas avannut ovensa, uudistettuna, entistä valoisaampaa, ja skandinaavisen ilmeen omaavana.

Noutopöytä tarjolla joka päivä arkisin klo 11–15 ja viikonloppuisin 12–17.

Haikaranpesä tarjoaa ainutlaatuiset puitteet pieniinkin yksityistilaisuuksiin aina edustuslounaista perhejuhliin. Varaa pöytä myös Joululounaalle.

TERVETULOA!



Ravintola Tai palvelee Selloa vastapäätä, Leppävaarankatu 12:ssa.