

Ravintola Kylä avaa ovensa Tapiolassa helmikuussa

Ravintola Kylä on laadukas ruokaravintola. Se avautuu täysin remontoituissa aikaisemmissa Ravintola Tapiolatorin tiloissa, Tapiolan keskustassa helmikuussa.

Tarkoituksemme on luoda ihmisille aito vaihtoehto Helsingin tasokkaille ruokaravintoloille. Ruokamme on pitkälti käsitettyä liemistä ja kastikkeista lähtien. Raaka-aineissa pyrimme suosimaan kotimaisuutta, sekä pien- tuottajia. Meillä on suorat yhteydet pientuottajiin, kuten **Lammastila Sikka Taluun**, joka sijaitsee Naantalin Rymättylässä, josta saamme **karitsanlihan** ahvenanmaan lampaasta ja lampaanmaidosta **juustoa** sekä **Tenon lohta** Lapista. Kesäisin tarjolla on **Yrjö Rossin tilan mansikoita** Espoosta jne. Ammattitaitoinen

henkilökuntamme, hyvä ruoka ja sitä tukevat valikoitut viinit ovat pohjana ravintolaelämykselle Kylässä. Lounaalla tulemme tarjoamaan lautasannoksia. Lounaassakin haluamme säilyttää tasomme, johon buffet tyyppinen lounas ei istu. Hinnoittelulla emme halua kuitenkaan karkottaa työssäkäyvää lounasasiakskuntaa. Liikelounasvaihtoehtona meillä on lisäksi tarjolla kolmen ruokalajin menu. Sunnuntaisin heitämme liinat ja rusetit nurkkaan ja muuntaudumme kaiken kansan kortteliravintolaksi. Tuoloin tarjoamme perinteisempää suomalaista ravintolaruokaa, joka huomioi myös lapsiasiakkaat. Tästäkin tarkempi informaatio nettisivuillamme, jossa sunnuntailla oma linkki.

– Pyrimme tekemään yhteistyötä Tapiolan alueen yritysten ja tapahtumajärjestäjien kanssa. Teatteri- ja konserttivieraat ovat selkeä suuri kohderyhmämme. **Espoon kulttuurikeskuseen** kanssa olemme neuvottelleet jo yhteistyöstä. Ennen konserttia tai näyttöksen päätteeksi on helppo tulla nauttimaan viinilasillinen ja vain kävelymatkan etäisyydellä.

– **April Jazzin** aikaan muunnumme iltaisin show and dinner ravintolaksi. Yhteistyössä April Jazz tapahtuman kanssa olemme suunnitelleet **ke-la 23.4.-26.4. illat kahdella kattauksella: Jazz-menu sekä live-musiikkia ravintolassamme**. Lisätietoja April Jazz saa tapahtumajärjestäjiltä ja ohjelmavihkosesta tai Ravintola Kylästä.

– Monet tahot, kuten Espoon kaupunginjohtaja ”Mäksy” Jukka Mäkelä, jonka juuret ovat Tapiolasta, ovat innoissaan Ravintola Kylän avauksesta, sanoo ravintoloitsija **Markku Mikkola**. Myös tapiolalaiset asukkaat laajemminkin haluavat tulla nauttimaan oman kylän ravintolan tunnelmasta ja herkuista.

Kesällä ravintolan edustalle

avautuu upea terassi, josta voi ihailla Tapiolan näkymiä pitkälle aina kunnostettaville Leimuniityn ja Otsolahden meriranta- maisemille saakka.

Ravintoloitsija Markku Mikkola on iloinen voidessaan toteuttaa toiveensa ravintolan perustamisesta omaan lapsuutensa maisemiin. Hän on opiskellut lääketieteen kandidaatiksi ja sen jälkeen kokiksi. Hän on toiminut ravintola-alalla 10 vuotta. Hän on Pohjois-Tapiolan yhteiskoulun kasvatti. Hänen veljensä **OTK Mikko Mikkola**, joka toimii asianajajana on sijoittanut pääomistajana ravintolan kiinteistöön ja lisäksi tiimissä on piensijoittajia. Yhteistyömiini kuuluu myös salibandymaajoukkueiden GM, Kaiser-Franz Holdings Oy toimitusjohtaja **Hexi Arteva**, joka on tunnettu espoolais- ja tapiolalainen vaikuttaja niin urheilusta kuin aikaisempina liikuntalautakunnan puheenjohtajana tehtävistään. Ravintolapäällikkönä toimii **Nina Malmi**.

Nyt yritysten kannattaa tiedustella **lounassopimuksesta** ja eri toimijat yhteistyöstä. Tiedustelut lounassopimuksesta, yhteistyöstä ja pöytävaraukset pyydämme



tekemään pääasiassa sähköpostitse **ravintola@tapiolankyla.fi** Ruokalistat, lounaslistat, aukioloajat ja tarkemmat tiedot varauksista ja muut yhteyshenkilöt löy-

tyvät nettisivuiltamme: www.tapiolankyla.fi <http://www.tapiolankyla.fi>

Eva Kivilaakso-Wellmann



Ravintola Kylä avautuu täysin remontoituissa aikaisemmissa Ravintola Tapiolatorin tiloissa, Tapiolan keskustassa helmikuussa.

Erimover polskii Keilaniemi Sport Spassa!

- Aquamover Baby • Aquamover Toddler
- Aquamover family Aquamover Språkbad
- Aquamover PRO • Aquamover SUP Fit ja Balance.
- 3 kk–12-vuotiaille lapsille ja aikuisille
- www.erimover.com / 045-167 5255**
- Joustava korvausvuorojärjestelmä
- maksetut kerrat ei mene hukkaan•

KEILANIEMI – LIIKUNTAMYLLE – RUSKIS ETELÄ HAAGA – PIKKU HUOPALAHTI



TERVETULOA tutustumaan **Keilaniemi Sport Span** kevään upeaan liikuntatarjontaan!

Tule tutustumaan jooga- ja vesiliikuntatunteihimme, jännittäviin tuntuutuuksiin ja katsomaan upeat tilamme, jotka soveltuvat myös yksityis- ja yritystilaisuuksiin arki-iltoina!

Katso tuntikuvaukset & ilmoittaudu etukäteen kokeilutunneille nettisivuillamme www.sporttroops.fi.

Lisätietoja osoitteesta info@sporttroops.fi

TERVETULOA LIIKKUMAAN YLELLISEN YKSITYSISSÄ OLOISSA!



www.sporttroops.fi

Kuntoilu on helppo aloittaa Livia Club Mankkaalla ja Haukilahdessa

Livia Club Mankkaa ja Haukilahdi ovat uudenlaisia, nopeaa ja tehokasta kuntoilua vain naisille tarjoavia viihtyisiä liikuntapaikkoja. Kuntoilun aloittaminen käy helposti, liikkuminen on turvallista ja jo puolen tunnin säännöllisellä harjoittelulla kohenevat kummasi niin keho kuin mieli.

– Avasimme **Livia Clubin Mankkaalle**, viime vuoden maaliskuussa, ja ilolla voimme todeta, että suosio on ollut suurempi, kuin osasimme odottaa, sanoo toimitusjohtaja, **Joanna Byman Livia Finland Oy:stä**.

– Meillä naiset voivat kokea ainutlaatuisen kuntoilukokemuksen arkkitehdin suunnittelemasa, kauniissa ympäristössä, jossa modernit kuntosalilaitteet on sijoitettu tyylikkäästi isojen ikkunoiden avartamaan tilaan. Vain naisille suunnatusta kuntosalista voit heittää arjen huolet hetkeksi sivuun ja nauttia omasta ajasta kuntoilun merkeissä esteettisen kauniissa ympäristössä. Olemme myös niin sanottu **matalan kynnyksen kuntosali**, eli meillä on paljon asiakkaita jotka eivät koskaan ole käyneet kuntosalilla aiemmin, ja ovat nyt ihan **'hurahtaneet' Liviaan**.

– Livian liikuntamallissa yhdistyvät **lihaskuntoharjoittelu** ja sykkettä nostava **aerobinen liikunta**. Yhden liikuntakerran pituus sisältää 20 minuutin voimaharjoittelupohjaisen kiertoharjoittelun ja sen lisäksi vähintään 10 minuutin aerobisen osuuden. Harjoittelu on nousujohteista ja liikkeitä tehdään oman ohjelman mukaan suhteellisen isoilla vastuksilla ja nopealla tempolla. Livia Clubilla on helpokäyttöiset, ilmavastuksella toimivat kotimaiset HUR-kuntoilulaitteet. Yhteensä niitä on ympyrämuodostelmassa kymmenen ja ne toimivat älykortilla, joka säätää automaattisesti painot valmiiksi ja kertoo asiakkaalle toistojen määrän. Harjoittelu on nousujohteista, eli kun lihaskunto kohenee, nousevat vastukset automaattisesti.

Tehokkaasti ja helposti alkuun

– Livia Clubilla kuntoilun aloittamiskynnys on todella matala, eikä jäsenyys vaadi pidempää sitoutumista, vaan jatkuu asiakkaan toiveiden mukaisesti. Clubilla voi käydä päivittäin aamuviihteestä iltakymmeneen, ja älykortti toimii myös avaimena oveen. Ohjaaja on paikalla kaksi iltaa ja kaksi aa-



Livia Training on miellyttävä tapa kiinteytyä. Kauniissa ja lämminhenkisessä ympäristössä ja helpokäyttöisillä sekä nykyaikaisilla laitteilla on mukava kuntoilla. Kuvassa vasemmalta Daniela, Marianna ja Suvi.



Livia Club Mankkaa sijaitsee samassa talossa kuin Lidl ja Livia Club, Haukilahti Haukilahden ostoskeskuksen vieressä. Lähellä on ilmaisia autopaikkoja ja clubiin on myös joustavat bussiyhteydet.

mupäivää viikossa ja sopimuksen mukaan muulloinkin

– Ensimmäisellä kerralla tehdään **ohjauksen lisäksi kehonkoostumusmittaus**. Mittauksessa selvittää mm kehon rasvaprosentti ja lihasmassan määrä. Noin 3-4 kk päästä tehdään toinen mittaus jolloin saadaan sen lisäksi, mitä keho kertoo ja peili näyttää, myös **numerotietoa kertomaan kuntoilun vaikutuksista**. Ohjaus ja älykort-

ti sisältyy **39 euron liittymismaksuun**. Harjoittelu maksaa 59 euroa kuukaudessa. Kuntosalin lisäksi Livia Clubilla on **infrapunasuuna** ja Clubilla järjestetään myös erilaisia **naisteniltoja jäsenille**. Uutuutena aloitetaan tänä keväänä maksulliset **Livia trainer palvelut**, eli asiakas voi halutessaan saada lisäpotkua harjoitteluun **henkilökohdallisen valmentajan** avulla, joka myös opastaa mm. ravintoon liittyvissä asioissa.

– Nyt kannattaa varmistaa itselleen **kuntoilun mahdollisuus lähellä ja laadukkaasti**. Ota yhteyttä ja aloita kuntoilu jo tänään, sanoo Joanna Byman ja toimittaa kaikki aikuiset naiset kuntoilemaan. **Livia Club, Mankkaa** sijaitsee Mankkaantiellä 2-4 A 16, **Mankkaanportti liikerakennuksessa** (Lidlin yläpuolella), puh. **040-868 1919** ja **Livia Club, Haukilahti** sijaitsee **Ukkohautentie 9:ssä, Haukilahdessa**, puh. **045-851 7808**, www.livioclub.fi.

Eva Kivilaakso-Wellmann



– Minulta on leikattu erillisissä leikkauksissa molempi polviini keinoivelet ja nyt on tärkeää kuntoutua ja saada painoa pudotettua. Paitsi, että täällä kuntoutuu, täältä saa hyvän mielen, sanoo Saara (vas.). – Tänne on helppo tulla, täällä on ihana ja myös rauhallinen ympäristö. Räättäläydyn harjoitusohjelma kulkee aina mukana jäsenkorttiin ladattuna. Voin itse lisätä vaativuustasoa kunnon kohenevien seurauksena. Painonpudotus on yllättävän tehokasta ja juuri sieltä mistä haluankin, eli oytäröltä sanoo Maire. Oikealla kuntoilua kannustaa toimitusjohtaja, **Joanna Byman Livia Finland Oy:stä**.

RUNSAKOTIRUOKALOUNAS
NOUPOPÖYDÄSTÄ
ARKISIN KLO 10.30 – 14.30

LOUNAS 9,70 €
KEITTOLOUNAS 7,70 €

KANTA-ASIAKASKORTILLA
JOKA 10. LOUNAS
ILMAINEN!



Lounasravintola Fikka
Tapiolan Keilahalli
Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo
www.tapiolankeilahalli.fi



**PIDÄ HUOLI ITSESTÄSI,
OLET SEN ARVOINEN!**

**KLASSINEN- JA URHEILUHIERONTA,
PERSONAL TRAINING, RAVINTOVALMENNUS**

Mentalis Tmi Jaana Puhakka
Koulutettu hieroja, FAF Personal Trainer, FAF Nutrition Coach
www.mentalistic.fi

Kauppamiehentie 6, 3.krs
02100 ESPOO
+358 400 618 959
jaana@mentalistic.fi