

ПЕРОВО МОЛЛ

ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

выпуск №12

ОСЕНЬ 2022

ЧАСЫ РАБОТЫ

ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ»

ЕЖЕДНЕВНО

с

10:00

до

22:00

ФИТНЕС-КЛУБ



<https://t.me/perovomall>



vk.com/trkperovomall



ТРК ПЕРОВО МОЛЛ

Следите за новостями!

Фотовыставка

«#В РИТМЕ ПЕРОВО МОЛЛ»

29 августа в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ состоялось торжественное открытие фотовыставки «#В РИТМЕ ПЕРОВО МОЛЛ», посвященной гостям наших мероприятий с 2018 по первое полугодие 2022 года.

В день открытия выставку посетило более 300 жителей районов Перово, Новогиреево и Кусково.

На фотографиях запечатлены самые яркие моменты и искренние эмоции как взрослых, так и самых маленьких наших гостей.

Приглашаем всех посетить фотовыставку и попробовать найти себя и своих друзей на фотографиях!

1 этаж ТРК ПЕРОВО МОЛЛ.

Вход свободный!

Ждем Вас каждый день в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ!



29 августа в рамках фестиваля «Главное семья» прошло мероприятие «Пора в школу». В фестивале приняли участие Депутат Государственной Думы Татьяна Викторовна Буцкая и Депутат Московской Государственной Думы, главный врач городской детской поликлиники №7 Кац Елена Леонидовна. Татьяна Викторовна вручила подарки будущим первоклассникам, вместе с ними приняла участие в акции «Письма героям» и посетила фотовыставку «#В РИТМЕ ПЕРОВО МОЛЛ».



ОСЕННИЕ ТРЕНИРОВКИ










Занимаемся спортом **ПРАВИЛЬНО**

1. Грудные мышцы

- Жим лёжа
- Жим на наклонной
- Отжимания на широких брусьях
- Сведение рук в кроссовере



2. Мышцы спины

- Подтягивания
- Становая тяга
- Тяга штанги в наклоне
- Горизонтальная тяга в блочном тренажере
- Шраги со штангой или гантелями



3. Мышцы ног

- Приседания
- Жим ногами
- Разгибания ног в тренажере
- Подъем на носки стоя
- Подъем на носки сидя
- «Осел»



4. Плечевые мышцы

- Армейский жим
- Жим гантелей сидя
- Разведение гантелей в стороны в наклоне



5. Мышцы живота

- Скручивания
- Подъем прямых/согнутых ног в висе
- «Велосипед»
- Подъем туловища на римском стуле
- Косые скручивания поочередно к правой – левой стороне



6. Мышцы ягодиц

Приседания:

- Широкие приседания, или плие
- Подъемы ног, лежа на боку, на внешнюю сторону бедра
- Подъемы таза лежа на спине (или мост)
- Подъемы ног, лежа на боку, на внутреннюю сторону бедра
- Подъемы коленей лежа на животе














ЧЕМ БЕГ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

 УКРЕПЛЕНИЕ СУСТАВОВ И СВЯЗОК	 ПОТЕРЯ ЛИШНЕГО ВЕСА	 УКРЕПЛЕНИЕ ДИАФРАГМЫ
 УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ	 УКРЕПЛЕНИЕ ЛЕГКИХ И БРОНХОВ	 СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ
 УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА	 СТАБИЛИЗАЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ	 ПОВЫШЕНИЕ ПЛОТНОСТИ КОСТНОЙ ТКАНИ

В стремлении к подтянутой фигуре фитнес-клуб X-line в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ всегда готов встретить новых посетителей и помочь им воплотить задуманные планы.



А
проконсультироваться и
подобрать спортивное
питание и добавки



ТОП САМЫХ МОДНЫХ ТРЕНДОВ НА ОСЕНЬ 2022

Осенний сезон преимущественно отличается началом холодов и дождливой погодой. Поэтому подбор новенького гардероба с приходом осени неминуем.

1. Кэжуал

Любимец большинства современных девушек – стиль кэжуал, предлагает отличные идеи образов на осень 2022. В грядущем сезоне практичными окажутся осенние образы с уютными вязаными кардиганами, стегаными куртками, водолазками и джинсами.

Бежевые цвета, клетчатый принт и яркие нотки в аксессуарах будут залогом гармоничного осеннего образа этой осенью.



2. Стрит стайл

Уличный стиль одежды на осень 2022 предполагает комплекты со спортивными костюмами, дополненными пальто или тренчем, либо брючные костюмы со стегаными куртками и кроссовками.

Популярными будут осенние стрит стайл луки с объемными вещами и оверсайз одеждой.

3. В офис

Дизайнеры предлагают бизнес леди выбирать черный брючный костюм, который станет фаворитом сезона осень-зима 2022-2023. Дополнить его предлагаем рубашкой или водолазкой, лаконичными аксессуарами и стильными украшениями.



4. Клетчатая одежда

Клетчатый принт не только не утратит своей актуальности, продолжая входить в топ главных трендов холодного сезона осени и зимы. В этом сезоне дизайнеры предложили «шахматку» в качестве главного тренда.

Отличным решением станет сочетание нескольких тенденций, к примеру, модной клетки в качестве принта на комбинезоне, либо твидового костюма с юбкой и черно-белой клеткой.



5. Юбки плиссе

Нежные и романтические мотивы – это именно то, чего нам так часто не хватает осенью, а в этом сезоне дизайнеры порадовали модниц юбками плиссе. Принтованные, короткие и длинные, асимметричные, кожаные и сатиновые – выбор моделей плиссированных юбок огромен.

6. Трикотаж и стеганая одежда

Важными и трендовыми веяниями осени 2022 будет стеганая верхняя одежда и трикотажные вещи. Среди стеганой одежды будут актуальными классические куртки и фасона бомбер, а также стеганые пальто. Повстреча-



ются также осенние луки со стегами шортами в виде костюма с пиджаком.

Трикотаж будет бесспорным хитом осеннего периода, и предложен модными трикотажными платьями макси, жилетами и свитерами, а также трикотажными тотал луками. Хотите быть в тренде, тогда облачитесь в трикотаж с ног до головы.

Данные осенние образы можно подобрать в магазине Familia в ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ»!

familia
Бренды, свободные от цен!



ФИНАЛ РАСПРОДАЖИ!

ДЛЯ ТЕХ,
КТО НЕ УСПЕЛ:

РАСПРОДАЖА

от **50%** и **ЕЩЁ +20%**

ПРОДЛЕНА

* кроме украшений со скидкой 60% и 70%.

ВЫГОДНЫЙ ТРЕЙД-ИН В SOKOLOV

ПОЧЕМУ ТРЕЙД-ИН
В SOKOLOV –
ЭТО ТАК ВЫГОДНО?

ПРИЧИНА №1

ТРЕЙД-ИН
SOKOLOV

2 500 Р/Г
585 пробы

действительно по 07.09

ПРИЧИНА №2



Подвеска
арт. 1030802

ВЫГОДА
ОТ ФИНАЛЬНОЙ
ЦЕНЫ

Трейд-ин рассчитывается
после применения всех скидок
на новое украшение.

ПРИЧИНА №3

НОВОЕ МОДНОЕ
УКРАШЕНИЕ



ВМЕСТО СТАРЫХ
И НЕАКТУАЛЬНЫХ



ЮВЕЛИРТОРГ

ОСЕННИЕ УКЛАДКИ 2022

Низкий хвост

Гладкий низкий хвост остается в тренде и осенью 2022. Можно немного разнообразить подобную прическу и закрепить хвост сразу несколькими резинками. И да, не забудь, тебе точно понадобится гель для фиксации! прическа должна быть идеально гладкой, чтобы не торчал ни один волосок!



Коса из хвоста

Та самая классика в новом исполнении. Учителя точно будут довольны, если ты придешь с такой прической в школу. Да и ты останешься в восторге: ведь волосы не будут лезть в глаза, но в то же время такая коса не сделает твой образ хуже, а наоборот добавит стиля.

Высокий пучок

Высокий пучок и свободные локоны — прическа-ностальгия по 90-м. И повторить ее тоже не составит особого труда. Особенно, если у тебя будет специальная резинка для пучка. Так он получится объемным, а непослушные пряди ты можешь оставить распущенными и немного подкрутить.



МУЖСКИЕ СТРИЖКИ ОСЕНЬ 2022

Короче — лучше

Короткая борода требует меньше ухода, чем длинная. Возможно, именно с этим связана тенденция на укороченную версию. В идеале короткая борода должна повторять естественные изгибы лица.

За счет длины на подбородке можно также скорректировать овал лица.



Щетина

Легкая щетина всегда в моде. Эту тенденцию поддерживает и 2022 год, поэтому можно смело выбирать такой вариант растительности. С ним точно не промахнешься, если сочетать щетину с модной стрижкой.

Бретта

Бретта представляет собой густую округлую бороду, которая плавно переходит в усы. Она выглядит довольно эстетично, повторяет форму лица и помогает скрыть некоторые недостатки.



ОСТАЕМСЯ НА СВЯЗИ

Друзья, у нас появился Telegram-канал!

Подписывайтесь, чтобы не пропустить:

- актуальные новости и акции
- фотографии с мероприятий
- видео галерея

И многое другое!

Подписывайся и будь в курсе всех новостей!

Ждем Вас каждый день в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ!

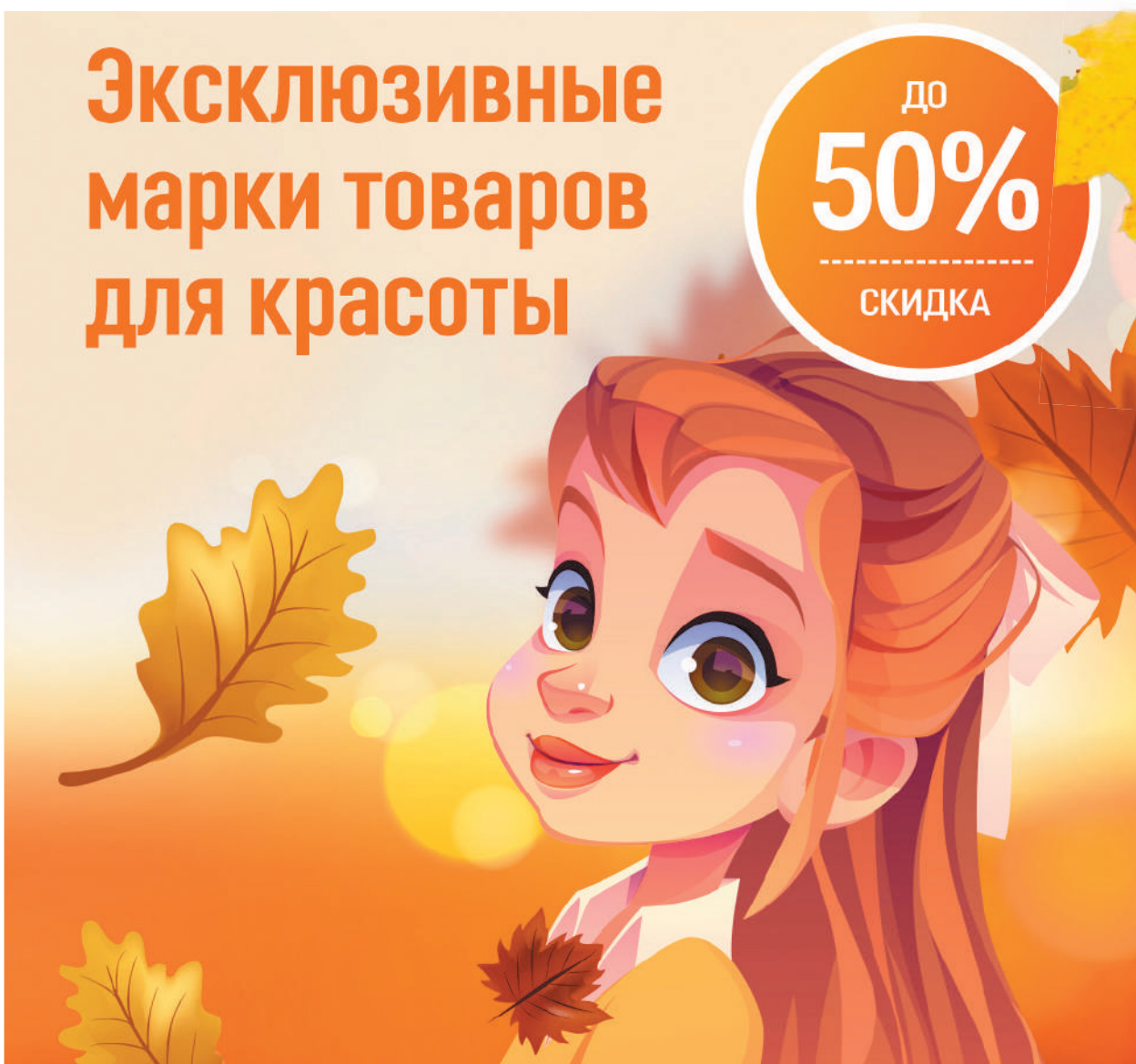


А так же присоединяйтесь к нашей группе Вконтакте!

QR-код сообщества



Отсканируйте этот код камерой ВКонтакте



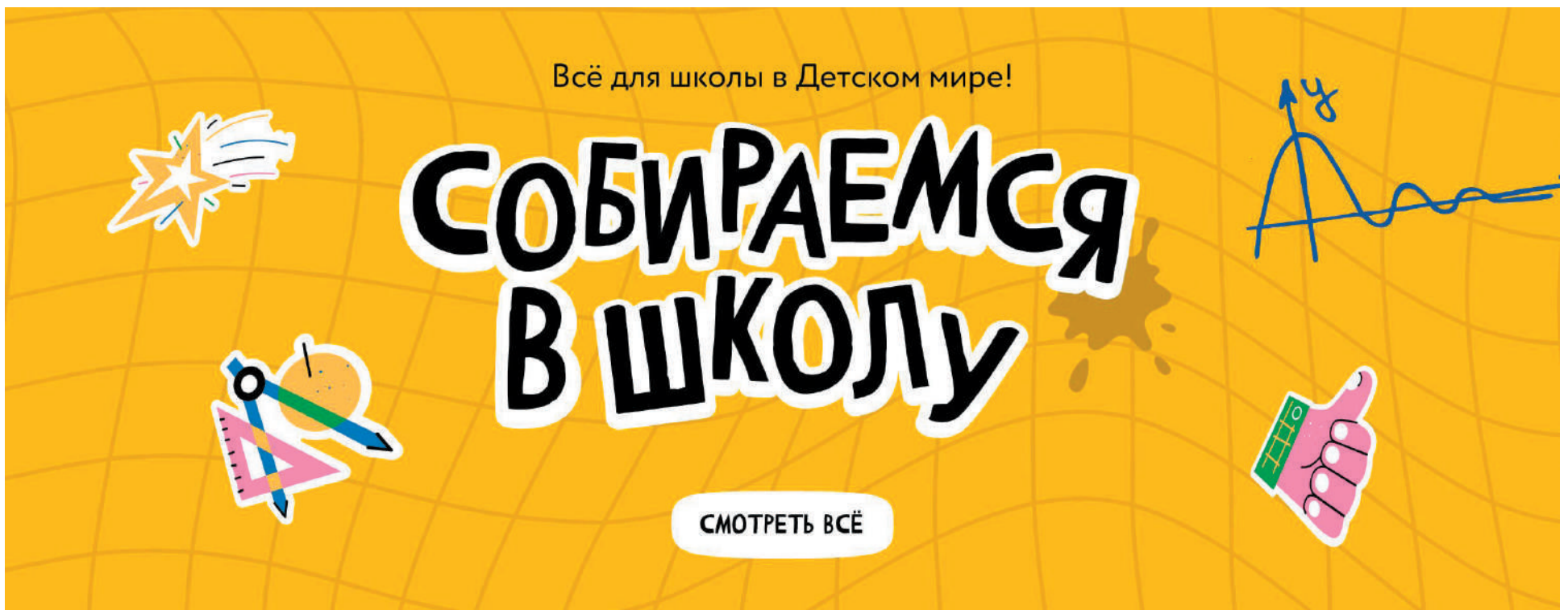
С 1 по 30 сентября
Скидки до 50% на эксклюзивные марки косметики!

Скидки до 50% на товары эксклюзивных марок для красоты и ухода!

Ждем Вас каждый день всей семьей в аптеке ГОРЗДРАВ в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ!



ВСЁ ДЛЯ ШКОЛЫ В ДЕТСКОМ МИРЕ



И снова школьная пора!
Всё для школы по низким ценам!

Ждем Вас каждый день всей
семьей в Детском мире в ТРК
ПЕРОВО МОЛЛ!



НОВОЕ МЕНЮ «IL ПАТИО»: ЧАО, БАМБИНИ

Чао, «Бамбини»!

С 11 августа во всех ресторанах

Наше новое меню для самых маленьких и важных гостей – это ответ на вопрос, как объединить полезные и вкусные продукты, и фантазию! Любимые всеми спагетти мы подаём в форме забавного зайчика, котлеты готовим из домашнего фарша в виде Микки Мауса, а пиццу «Три сыра» превращаем в волшебного мишку. Ещё у нас есть овощной салат как у бабушки на даче, куриный супчик, шашлычок из наггетсов и картофельные дольки, а на сладкое – шоколадные кейк-попсы. Главная суперспособность каждого из блюд – перед ними никто не может устоять! Устройте семейный обед и приходите пробовать!



IL ПАТИО



ГАДЖЕТЫ, КОТОРЫЕ ТОЧНО ПРИГОДЯТСЯ ВАМ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ

Умные часы

Стресс и недостаток отдыха могут снижать иммунитет, и тогда — привет, осенние простуды. Чтобы чувствовать себя бодро, важно следить за своим состоянием. В этом могут помочь умные часы. Они будут отслеживать ваш сон, эмоциональный настрой и двигательную активность — самые важные вещи, из которых складывается хорошее самочувствие.

А еще осенью хорошо начинать спортивные тренировки: на улице уже не жарко, поэтому бегать в парке, например — одно удовольствие. Умные часы помогут привыкнуть к занятиям и разобраться с нагрузками. Они зафиксируют вашу скорость, пройденную дистанцию, пульс и множество других параметров, по которым можно будет отслеживать прогресс или нащупать комфортный режим тренировок.



Электроодеяло

Самая уютная вещь в подборке, настоящее спасение, когда на улице уже прохладно, а коммунальщики не спешат включать отопление. Такое одеяло можно постелить на диван и отдыхать в тепле после рабочего дня или использовать по прямому назначению — укрываться по ночам. У него разные температурные режимы и зоны, то есть под одним одеялом могут с комфортом спать и те, кому постоянно холодно и те, кому вечно жарко. Электроодеяло — это функциональное изделие, которое согревает тело, создает атмосферу уюта и тепла. Верхний слой изготавливается из высокотехнологичных синтетических или натуральных тканей, которые пропускают воздух. Нагревательные элементы располагаются внутри изделия под слоем наполнителя. Поэтому модели обеспечивают равномерный прогрев всего тела.



Все необходимые аксессуары Вы можете приобрести в магазине цифровой и бытовой техники DNS в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ!

USB-подставка для кружки

Подставки для подогрева кружек — устройства, которые поддерживают температуру напитка в течение длительного времени. Такое приспособление необходимо в том случае, если человек любит наслаждаться горячим чаем, кофе, но вынужден постоянно отвлекаться на текущие дела. Оно работает через USB-провод, что позволяет ставить подставку с кружкой непосредственно у компьютера. Главное — выбрать подходящий аксессуар. Более подходящая пара для грелки — чашки и кружки с тонкими стенками и дном.



DNS
ЦИФРОВАЯ И
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ В ПЕРЕКРЕСТКЕ

Электронные подарочные сертификаты

Создавайте уникальный дизайн карты



Перекресток
СУПЕРМАРКЕТ



День молодежи 2022

24 июня, накануне Дня молодежи, ТРК ПЕРОВО МОЛЛ организовал совместно с Советом молодых специалистов УСЗН ВАО города Москвы командообразующее мероприятие «Улётные каникулы».

Мероприятие прошло в формате спортивно-развлекательных игр, где между собой соревновались команды молодых специалистов системы социальной защиты населения ВАО.

Команды боролись за обладание «Кубком Молсовета УСЗН ВАО», который теперь будет разыгрываться ежегодно на День молодежи.

Ребята проходили различные этапы, в котором зарабатывали призовые очки, но самым главным было отличное настроение и командный дух.

Также партнер мероприятия развлекательный центр «Парквик» организовал для участников самый запоминающийся этап, в котором капитаны команд продемонстрировали свои умения в игре в баскетбол.

Первым обладателем «Кубка Молсовета УСЗН ВАО» стала команда ТЦСО «Сокольники» под названием «Клан сильных сов», а победителем конкурса капитанов стал Андрей Шуйкин - капитан вышеупомянутой команды!

Галина Витальевна Алёшина, исполняющая обязанности начальника УСЗН ВАО, поздравила ребят с Днем молодежи, пожелала активности и бодрости духа, молодежного настроения в работе и в повседневной жизни. Благодарностью Управления были награждены Анастасия Рыбина и Анна Сиденко, за активное участие в работе Совета молодых специалистов УСЗН ВАО.



Интерактивное дог-шоу «Стиляги»

25 июля в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошло интерактивное дог-шоу «Стиляги» с участием артистов Большого Московского цирка в компании 5 прекрасных пуделей.

Артисты и их четвероногие воспитанники продемонстрировали великолепное исполнение невероятных трюков, которые привели в восторг всех зрителей. Каждый ребенок успел лично познакомиться со всеми пуделями и принять участие в фотосессии.

А также прошла увлекательнейшая интерактивная сказка от театра танцев Вероники Меркуловой. Куклы, тигрята, дрессировщица и злая хозяйка цирка вовлекли всех деток в цирковую и танцевальную игру, выучили танцевальные движения, исполнили команды дрессировщицы с ее тигрятами и выбрали фею цирка.



День святого Владимира в Новогиреево

28 июля ТРК ПЕРОВО МОЛЛ организовал «День святого Владимира в Новогиреево» совместно с Храмом святого князя Владимира, Управой района Новогиреево, Центром досуга и спорта Новогиреево и фондом «Не без Нас».

Нас напугал, но не остановил дождь. В этот день погода нам только благоприятствовала. Стало прохладно и легко дышать. С 17:00 до 21:00 мероприятие посетило несколько сотен жителей районов Перово, Новогиреево, Ивановское, Куусово.

Наши гости приняли участие в спортивной эстафете, народных и настольных играх, мастер-классах. Клуб ЮНЕСКО «Сфера» представил кукольное представление. Эконцентр «Куусово», проекта «Детки Кремлевской Елки» и «Разделяй и умножай» провели увлекательные экомастер-классы и викторины. Дети попробовали себя в роли настоящих бойцов и сразились на мягких мечах. Участники проекта «На богомолье» рассказали интересные и поучительные истории о возрождении русского паломничества. Также на мероприятии для гостей работали различные социальные программы. Все желающие могли получить бесплатную консультацию квалифицированного логопеда. Сотрудники детского сада IKIDS совместно с Детским центром «Поколение Альфа» провели викторину и мастер-класс по соленому тесту. Для всех гостей развернулась горячая кухня, где готовили вкуснейшей плов от Добровольцев князя Владимира. Мастерская «Глиняные игрушки» провела мастер-класс по изготовлению изделий на гончарном круге.

На сцене в этот вечер выступали: Сергей Комаров, Хор «Забава», Этно-проект КоленкорЪ, Мария Жаркова, Кирилл Шмелев, Танцевальный коллектив Бельгайн; Трио+ «Сестры Романовы», автор-исполнитель Дмитрий Михайлов, Хушрута Бахтоваршоева и ведущий Александр Галицкий.



Мастер-класс «Пальчиковая живопись»

23 августа в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошёл мастер-класс «Пальчиковая живопись» в рамках проходящей акции «Письма героям».

Детки проявили невероятную фантазию и показали свои художественные навыки в рисовании пальчиками. И даже самые маленькие не остались в стороне и присоединились к этому увлекательному процессу вместе со своей семьей и друзьями.

А в конце мастер-класса все участники нарисовали рисунки, написали и отправили письма с пожеланиями для детей, которые находятся в ДНР.



«Здравствуй, школа!»

28 августа ТРК ПЕРОВО МОЛЛ организовал в Зелёном парке праздник «Здравствуй, школа!» для детей и родителей районов Перово и Новогиреево.

Депутаты района Новогиреево Бодриков Игорь, Дмитриева Марина, Чикунов Владимир и Шлёпина Эльвира, которые поздравили всех собравшихся с началом учебного года, пожелали успехов в учёбе всем ребятам, а особенно тем, кто пойдёт в 1 класс!

На празднике выступили артисты, которые своим музыкальным исполнением поднимали настроение нашим жителям. Веселые и зажигательные клоуны поднимали всем настроение в этот вечер. Для всех участников праздника был организован попкорн!

А в завершении праздничного мероприятия все дети и родители- участники выступлений получили от клоунов сувениры и подарки!

Это был прекрасный и по-настоящему запоминающийся воскресный вечер в кругу семьи и друзей!



«Пора в школу 2022»

29 августа по ежегодной доброй традиции в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошло мероприятие «Пора в школу 2022» в формате развлекательного квеста «Нашествие динозавров», которое посетило более 300 жителей районов Перово и Новогиреево.

Маленькие и юные посетители доказали свою отвагу и смелость, выполнив все сложные задания от исследователей мира юрского периода!

ТРК ПЕРОВО МОЛЛ поздравил детей с наступающим 1 сентября и началом нового школьного учебного года.

Каждый первоклассник и школьник получили подарки к новому учебному году.

Почетные гости мероприятия: Депутат Государственной Думы Федерального Собрания РФ, Первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы по вопросам семьи, женщин и детей Татьяна Викторовна Буцкая, Депутат Московской Государственной Думы, Координатор «Совета матерей ВАО» Кац Елена Леонидовна, Глава Управы района Новогиреево Чернов Дмитрий Владимирович, кандидаты в депутаты Муниципального образования Новогиреево, Председатель Клуба многодетных семей «Много нас» Наталья Решетник вручили первоклассникам подарки, пожелали отличного учебного года.

Мы поздравляем всех школьников с началом нового учебного года, желаем им успехов в учебе, безграничного счастья и крепкого здоровья, а мы постараемся их детство сделать ярким и волшебным!



НАЙДИ ДИНОЗАВРА

Мы нашли скелет динозавра, неизвестного науке! Соедини точки по номерам, чтобы находку увидели все, и придумай название для этого динозавра.



ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

Кролики обожают кататься на сноубордах.
Но кто-то из них потерял шарф.
Угадай, кто это был?



ПЕРОВО МОЛЛ

ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС



1 этаж

2 этаж



ул. Перовская

- 1-1 Перекресток супермаркет
- 1-2 ГОРЭДРАВ аптека
- 1-3 Табакинг магазин табачных изделий
- 1-4 Фотоувстветка «В РИТМЕ ПЕРОВО МОЛЛ»
- 1-6 KFC ресторан
- 1-7 Pizza Hut пиццерия
- 1-9 ЮвелирТорг ювелирный магазин

- 1-10 Coffee Combo кофейня
- 1-11 Apple-Gear ремонт телефонов и аксессуаров



- 2-1 Детский мир детский магазин
- 2-2 DNS цифровая и бытовая техника
- 2-3 ITALCLEAN химчистка

- 2-4 Черемушки нижнее бельё
- 2-5 Точка красоты салон красоты

3 этаж

4 этаж



- 3-1 Парквик развлекательный центр
- 3-2 IL Паттио ресторан
- 3-3 FAMILIA off-price магазин
- 3-4 Black Venom спортивное питание
- 3-5 BOOKSHARING
- 3-6 Borodach барбершоп
- 3-8 CREATIVE WORKSHOP
- 3-9 ХангКафе вьетнамская кухня



- 4-1 X-LINE фитнес клуб
- 4-2 PicPoint постамат
- 4-3 FAMILIA off-price магазин

Наш сайт: perovomall.ru

Наш телефон: +7(495)668-55-32

ПЕРОВО МОЛЛ
ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС