

ПЕРОВО МОЛЛ

ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

выпуск №13

ЗИМА 2023

ЧАСЫ РАБОТЫ

ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ»

ЕЖЕДНЕВНО
с

10:00

до

22:00

ФИТНЕС-КЛУБ

24



<https://t.me/perovomall>



vk.com/trkperovomall



ТРК ПЕРОВО МОЛЛ

Следите за новостями!

ИТОГИ 2022 ГОДА

perovomall.ru



54 225

Посетителей приняло участие
в мероприятиях
и акциях



72 мероприятия



5 285 детей



16 акций



4125 участников



19 обучающих мероприятий



55 видеороликов



843 фотографии

Спасибо, Вам за то, что поделились с нами эти прекрасные моменты, принимали активное участие в различных мероприятиях, радовались и смеялись, узнавали и изучали новое, тренировались и отдыхали!
Ждем Вас всей семьей каждый день в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ!

ПРИГЛАШАЕМ НА НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ!

Приглашаем Вас на мероприятия

13.01
19:00

Мастер-класс «Новогодние
лампочки своими руками»

26.01
19:00

Звездные войны

14.02
19:00

Love Is

с
23.02

Конкурс рисунков
«Мой защитник»

05.03
19:00

Kids Fashion Show 4 season

24.03
19:00

Щенячий патруль

Подробности здесь



НОВОГОДНИЕ ТРЕНИРОВКИ

НОВОГОДНИЙ фитнес-план

чтобы праздники прошли не зря!

ДЕНЬ 1  1 МИН стойка на локтях	ДЕНЬ 5  5 прыжков "звездочка"	ДЕНЬ 9  9 приседаний от стула
ДЕНЬ 2  2 МИН приседания у стены	ДЕНЬ 6  6 отжиманий от пола	ДЕНЬ 10  10 прыжков согнув ноги
ДЕНЬ 3  3 МИН стойка "мостик"	ДЕНЬ 7  7 шагов альпиниста	ДЕНЬ 11  11 выпадов
ДЕНЬ 4  4 прыжка с упора	ДЕНЬ 8  8 приседаний	ДЕНЬ 12  12 скручиваний

5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

1. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА
2. ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ
3. СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН
4. АКТИВНОЕ ХОББИ
5. ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН




10 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

- СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС**
20 минут интенсивной кардио-тренировки 3-4 раза в неделю помогут вам сбросить лишние килограммы.
- Здоровый сон**
Длительный физический отдых способствует лучшему качеству сна.
- Очистить организм**
Физическая нагрузка способствует выведению токсинов из организма.
- Получить заряд энергии**
Физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение.
- Снизить риск заболеваний сердца**
Физическая нагрузка способствует укреплению сердца и сосудов.
- Снять стресс**
Физическая нагрузка способствует снижению уровня кортизола в организме.
- Укрепить иммунитет**
Физическая нагрузка способствует повышению уровня лейкоцитов в крови.
- Завести новые знакомства**
Физическая нагрузка способствует знакомству с новыми людьми.
- Поробовать над собой**
Физическая нагрузка способствует развитию воли и характера.
- Почувствовать гармонию с природой**
Физическая нагрузка способствует улучшению самочувствия и настроения.

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



В ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД 2023

Новогодняя ночь особенная, с ней связаны многие наши мечты и ожидания, ведь именно в Новый год принято загадывать все самые заветные желания, строить планы и верить, что все они осуществляться в наступающем году.

1. Комбинезон

Создать модный образ на Новый год можно не только с платьем, но также и с комбинезоном, который в этом году будет особенно актуален и обворожителен. Красный комбинезон выглядит ярко и романтично одновременно. Дополнить образ можно серебристым браслетом и серёжками.



2. Платье с объемными рукавами

Хочется быть в центре внимания в новогоднюю ночь, и чтобы образ был удобным, не сковывающим движений? Предлагаем обратить внимание на короткое платье с пышным рукавом, которое одновременно и привлекательно, и интересно смотрится в новогоднем луке.

3. Бархатное платье

Загадочный и шикарный образ в новогоднюю ночь предлагаем исполнить с превосходными велюровыми платьями, которые представлены в короткой длине, с длинным рукавом, оборками или на запах, с V-вырезом и шлейфом.



4. Классика вечернего платья

Женственный вечерний наряд складывается из простых, знакомых элементов — открытые плечи, глубокий вырез, однотонная ткань, мягко облегающая бедра и клинья годе, образующие эффект русалочьего хвоста.



5. Платье в бельевом стиле

Минималистичный и в то же время утонченный образ на Новый год получится с платьем-комбинацией, выполненном из шелка или сатина с характерным нежным сиянием. Тонкие бретели и струящийся эффект такого наряда придадут легкость и утонченность новогоднему образу.

6. Платье с открытыми плечами

Тренд, который всегда с нами, это открытые плечи в трендовых платьях. Новогодний образ с таким нарядом особенно обворожителен. Выбирайте модели в мини длине, если



вы обладательница стройных ног, девушкам с пышными формами лучше выбрать модель в пол. Острый v-вырез декольте, драпировки, асимметрия приветствуются в нарядах с открытыми плечами.. Хотите быть в тренде, тогда облачитесь в трикотаж с ног до головы.

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



familia
Бренды, свободные от цен

СКОРО ОТКРЫТИЕ!

Друзья, приглашаем всех 16 января на торжественное открытие магазина S Parfum&Cosmetics в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ на 3 этаже! S Parfum&Cosmetics – это производитель международного уровня с собственной фабрикой и научно-исследовательской лабораторией. Опираясь на современные инновации и огромный собственный опыт, компания стремительно развивается в России. Каждый день все больше клиентов доверяют качеству S Parfum&Cosmetics и мы радуемся тому, что можем сделать этот мир еще прекраснее!

S Parfum & Cosmetics



НОВЫЙ ГОД В ЮВЕЛИРТОРГ



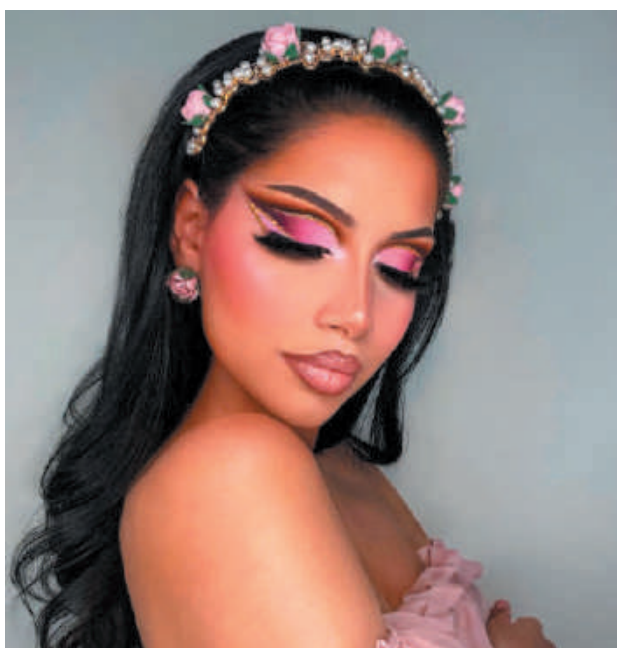
ЮВЕЛИРТОРГ

Совершите покупку со 2 ноября по 31 декабря, и мы вернём 100% от суммы вашего чека бонусными рублями. Предложение ограничено: 100% кешбэк начисляется только один раз – за первую покупку, совершённую в период действия акции.

НОВОГОДНИЕ ПРИЧЕСКИ 2023 – МОДНЫЕ ИДЕИ, СТИЛИ, ТРЕНДЫ!

Неотразимая новогодняя прическа с декором

Современный декор в прическах на вечер будет очень востребован, позволяя создавать удивительные виды причесок на Новый год. Это касается, как длинных волос, с которыми можно исполнить оригинальные пучки и хвосты с вплетенными лентами, цепочками из бусин и жемчужинами, так и коротких волос, с которыми будут эффектно смотреться ободки, ленты, невидимки, заколки с жемчугом. Гладкой, чтобы не торчал ни один волосок!

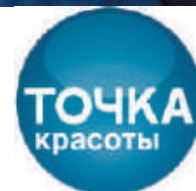
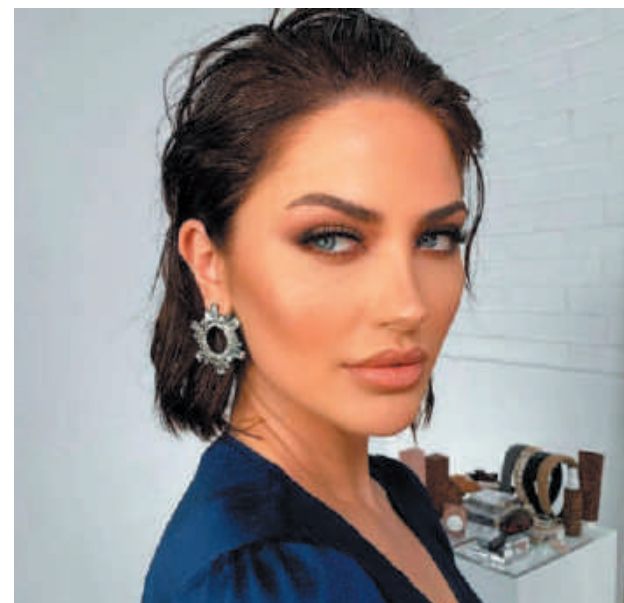


Ретро прическа на Новый год

Красивые завитки в ретро стиле будут изумительны в прическах на Новый год для средних или длинных волос. Модная ретро прическа великолепно дополнит новогоднее платье с бахромой или перьями.

Новогодняя прическа с эффектом мокрых волос

Модный тренд вечерних причесок на Новый год 2023 – это эффект «мокрых» волос, что достигается благодаря стайлинговым средствам. Подобные стили мокрых причесок очень часто можно встретить у селебрити, поэтому почему бы не попробовать и Вам стать звездой!



ТРЕНДОВЫЕ МУЖСКИЕ СТРИЖКИ 2023

Бокс

Бокс 2023 — стильная ультра короткая мужская стрижка, максимальная длина не должна быть длиннее 4-х сантиметров. Стрижка подчеркивает ярко выраженные и красивые черты лица, бокс подходит всем мужчинам, независимо от возраста и сферы деятельности.



Полубокс

Мужская стрижка полубокс 2023 — это плавные линии перехода от коротких волос на затылке и висках, к более длинным на макушке, стильная челка и аккуратная окантовка.

Стрижка Британка

Мужскую стрижку британка в 2023 году можно подобрать для разного типа лица и структуры волос, регулируя длину стрижки и технику выполнения.



НОВОГОДНИЕ СКИДКИ В БЕЛОРУССКОЙ КОСМЕТИКЕ



БЕЛОРУССКАЯ КОСМЕТИКА
СЕТЬ ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНОВ

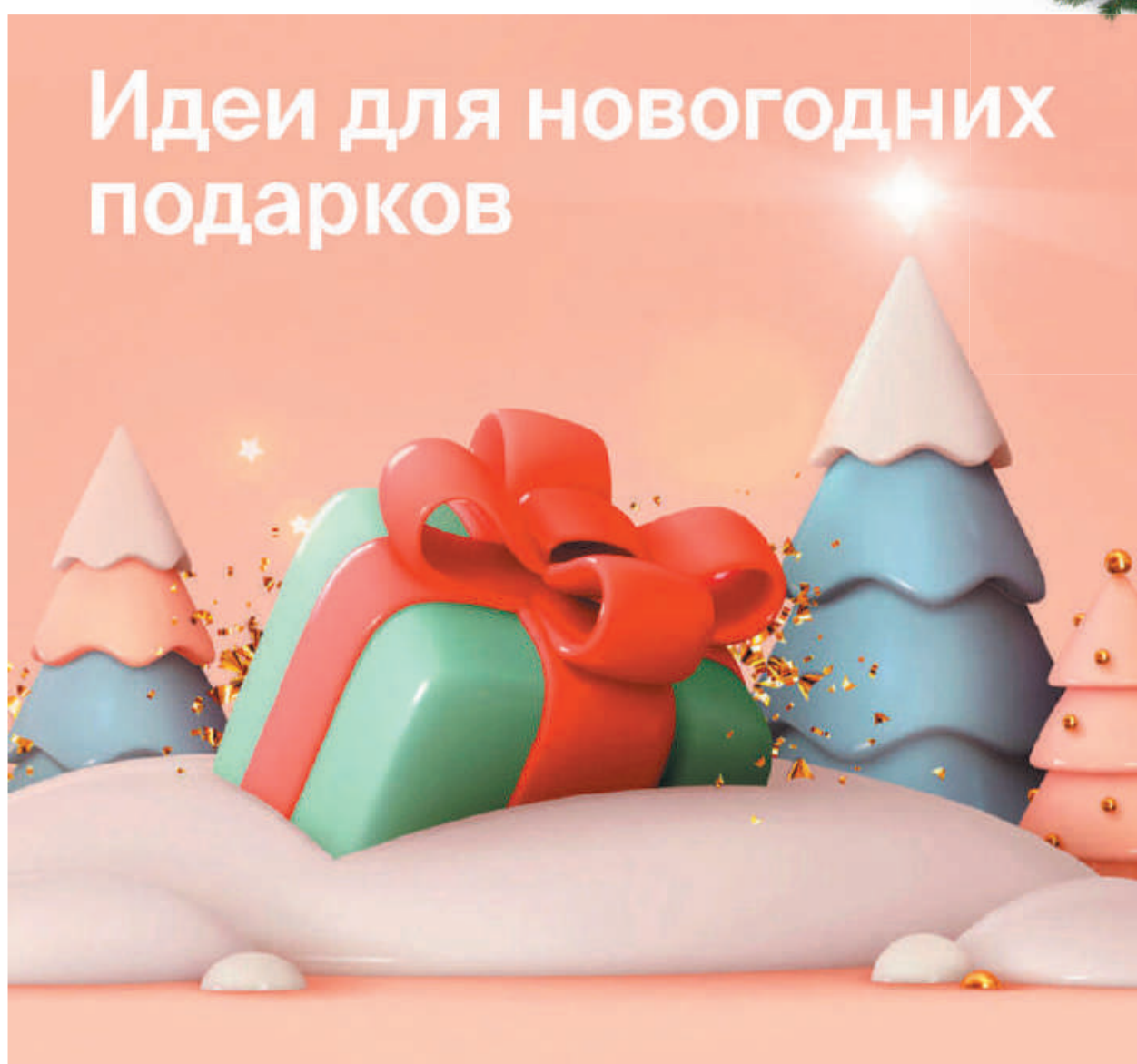
СКИДКИ ДО -60% НА ВСЁ

ВЫГЛЯДЕТЬ ВОЛШЕБНО ПРОСТО

БЕЛОРУССКАЯ КОСМЕТИКА



ИДЕИ ДЛЯ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ В ГОРЗДРАВ

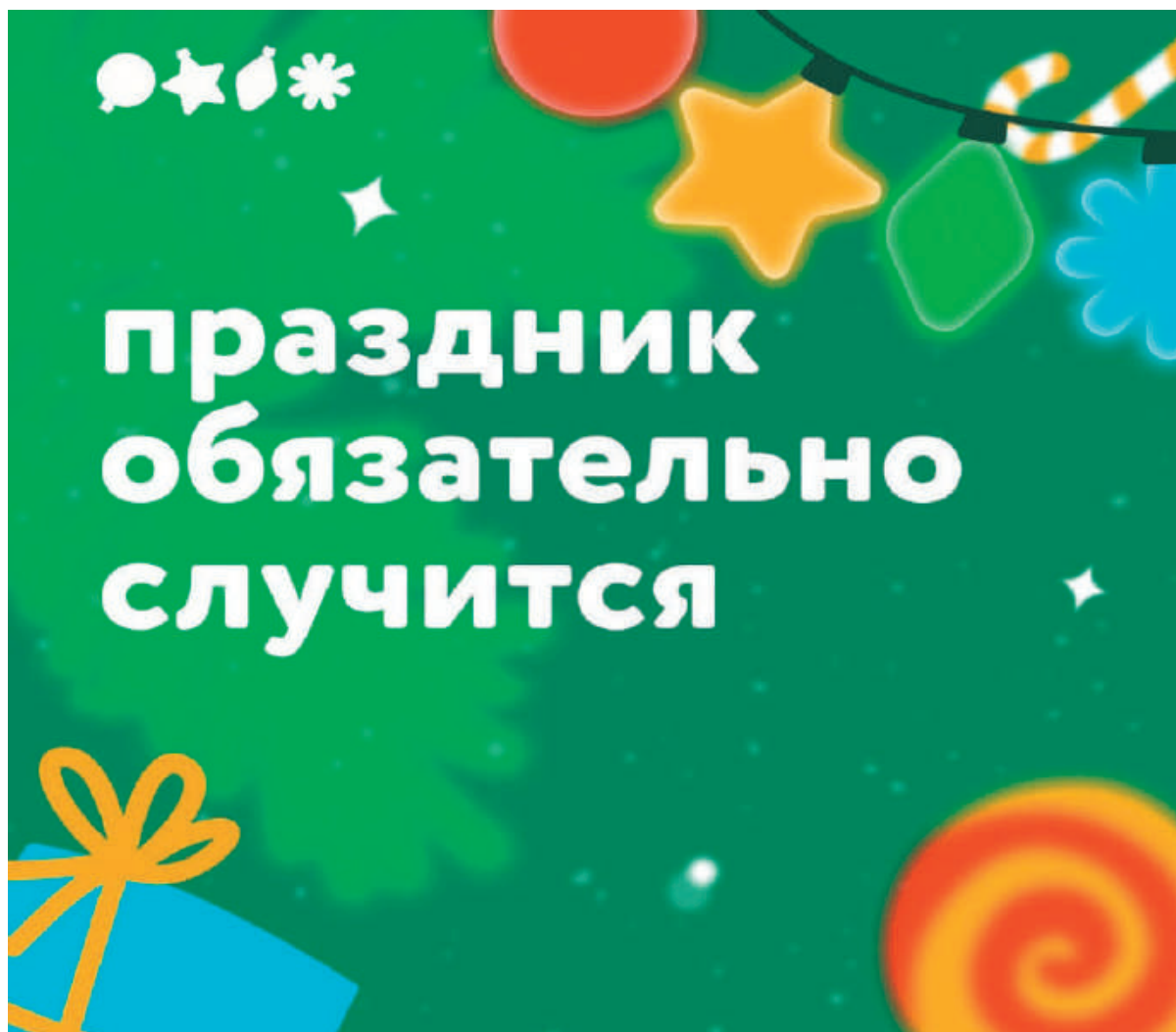


Идеи для новогодних подарков со скидками в аптеке ГОРЗДРАВ!

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



НОВЫЙ ГОД В ДЕТСКОМ МИРЕ



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



НОВОЕ МЕНЮ «IL ПАТИО»: РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ВСТРЕЧИ

Включаем зимний плейлист и официально переходим в режим «праздник»! Ведь во всех наших ресторанах появилось новое меню «Рождественские встречи» со вкусом семейных традиций и настоящего волшебства.

В нём мы собрали для вас всё самое новогоднее и любимое:

- «Оливьетто» с копчёным лососем и нежным огуречным желе
- Утка с яблоками и брусничным соусом
- «Рождественский Капрезе»
- Телячьи щёчки под винно-мясным соусом с овощами
- Пицца-ёлка «Пепперони»
- Ассорти морепродуктов с томатным соусом и песто,
- Праздничное ассорти со слоями с пепперони, сырами горгонзола и пармезана, оливками и черри
- Новогодний спритц



НОВОГОДНИЙ СТОЛ НА НОВЫЙ 2023 ГОД КРОЛИКА

Рецепты для новогоднего и рождественского стола отличаются друг от друга. К встрече Нового года нужно выставить напоказ все свои кулинарные таланты и удивить гостей вычурными и невероятно вкусными угощениями.

Состав:

- Печенье Крекер (12 штук (несладкое)) - **60 гр**
- Крабовые палочки - **100 гр**
- Яйца - **1 шт.**
- Укроп - **5 гр**
- Майонез - **1 стол.л.**
- Твёрдый сыр - **100 гр**
- Маслины (для украшения) - **1 шт.**
- Болгарский перец (для украшения) - **15 гр**

Пошаговое приготовление:

1. Крабовые палочки измельчите на мелкой терке.
2. Яйцо сварите вкрутую. Как сварить яйца вкрутую? Чтобы яйца при варке не треснули, положите их в холодную воду и поставьте варить на небольшой огонь. Варите яйца 7-8 минут после закипания, затем залейте холодной водой и остудите. От резкого перепада температур скорлупа лучше очистится. Яйцо очистите, натрите на мелкой терке.
3. Укроп помойте, обсушите, мелко нарежьте. Вместо укропа можно использовать петрушку.
4. В подходящей по размеру миске соедините крабовые палочки, вареное яйцо и укроп. Добавьте майонез и хорошо перемешайте.
5. Твёрдый сыр нарежьте на пластинки толщиной 2-3 мм. Затем вырежьте ушки кроликов.
6. Для формирования головки кролика используйте футлярчик от киндер сюрприз. Можно просто сформировать в виде шарика и немного придавить нижнюю часть, чтобы закуска более устойчиво располагалась на печенье.
7. Поместите сформированную массу из крабовых палочек на печенье крекер. Сверху вставьте кролику ушки из сыра. Из маслины и болгарского перца нарежьте маленькие кусочки для глазок и ротика кролика.

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



DNS
ЦИФРОВАЯ И
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



ИДЕИ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО СТОЛА ОТ ПЕРЕКРЕСТКА

Идеи для
НОВОГОДНЕГО
СТОЛА



Перекресток
СУПЕРМАРКЕТ



День города 2022

10 сентября ТРК ПЕРОВО МОЛЛ в рамках фестиваля «Главное семья», совместно с Управой района Новогиреево и движением Мой Район организовал праздник, посвящённый Дню города Москвы.

Более 300 человек пришли отметить 875-летие города Москвы. Гости мероприятия насладились зажигательными танцами, спели песни о Москве, дети поучаствовали в различных конкурсах и викторинах от аниматоров.

А в конце праздника состоялся розыгрыш подарков и праздничная фотосессия!



Планета футбола

17 сентября ТРК ПЕРОВО МОЛЛ совместно с футбольным клубом «Перовец» организовал спортивное мероприятие «Планета футбола».

В футбольной эстафете приняли участие более 50 наших маленьких гостей от 4-х до 12 лет. Профессиональные тренеры футбольного клуба «Перовец» показали мастер-класс по футбольному фристайлу, ведению мяча и научили всех бить идеальное пенальти!

Каждый участник, прошедший эстафету, получил на память фирменную бейсболку и заряд позитивных эмоций на несколько недель вперед.



Игровые уроки английского

9 октября в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ начался цикл из 12 игровых уроков по английскому языку совместно со школой английского Linguala!

Уже на первом уроке наши маленькие ученики смогли освоить азы иностранного языка. Профессиональные преподаватели показали всем, что учить английский совершенно несложно, а наоборот увлекательно и интересно.



День открытых сердец

29 октября в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошел детский праздник, приуроченный ко Дню Рождения театра танцев Вероники Меркуловой.

Все мероприятие зажигательная программа от аниматоров не давала детям скучать.

Все успели принять участие в различных конкурсах и играх и зарядиться позитивом на недели вперед.

А аквагрим сделал праздник ярким и незабываемым!

И, конечно же, по традиции в конце мероприятия все гости приняли участие в фотосессии!



POP IT вечеринка

9 ноября в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошла зажигательная POP IT вечеринка.

Наши маленькие гости приняли участие в соревнованиях с гигантским поп-итом, сыграли в твистер, смогли пройти челлендж-гейм и разгадать даже все самые сложные и коварные загадки от аниматоров!

В конце вечера ни у кого не осталось сил, но осталось море положительных эмоций и впечатлений, которые будет приятно вспоминать, сидя в кругу семьи и друзей!

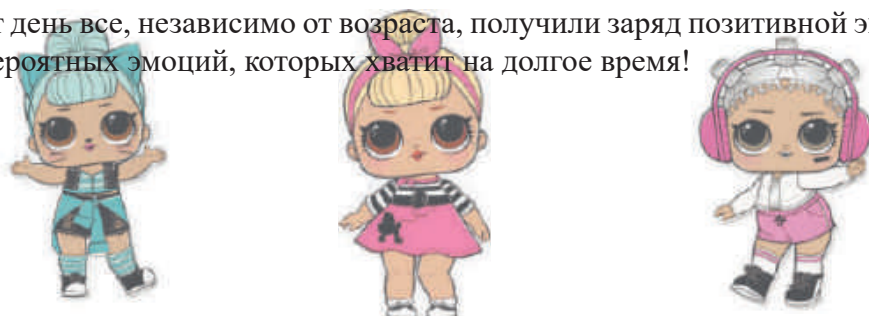


Вечеринка кукол LOL

16 ноября в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошло развлекательное мероприятие «Вечеринка кукол LOL».

Все наши гости почувствовали себя как в сказке, насладились атмосферой мира моды и глянца! В этот день куклы LOL устроили для гостей настоящий праздник с конкурсами и играми, где все участники по максимуму проявляли свои способности, чтобы победить.

В этот день все, независимо от возраста, получили заряд позитивной энергии и невероятных эмоций, которых хватит на долгое время!



«Мама на Гавайях»

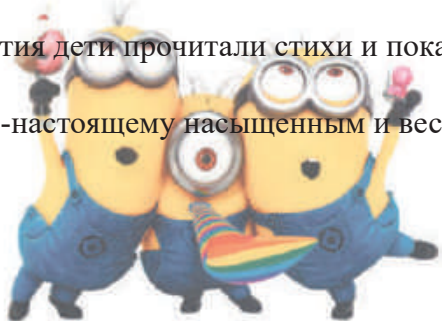
25 ноября в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ по ежегодной традиции накануне Дня Матери прошло мероприятие «Мама на Гавайях».

Зажигательные миньоны устроили невероятную вечеринку с конкурсами и играми! И как полагается на всех вечеринках все наши маленькие гости смогли повеселиться на отличной дискотеке!

Так же вместе с Детским центром «Ikids» мы поздравили мамочек с наступающим праздником и отметили самых активных в 2022 году, вручив им грамоты и ювелирные украшения SOKOLOV от партнера мероприятия ЮвелирТорг.

А в конце мероприятия дети прочитали стихи и показали своим мамочкам танец!

Вечер получился по-настоящему насыщенным и веселым!



Black Friday 2022

В ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» с 14 ноября стартовала главная распродажа 2022 года. В период с 14.11. по 29.11 все магазины, салоны, фитнес клуб, рестораны и кафе ТРК «ПЕРОВО МОЛЛ» приняли участие в масштабной акции BLACK FRIDAY. Для покупателей это был отличный повод для шопинга по «вкусным ценам». И наши посетители использовали данную акцию на все 100%. Жители районов Новогиреево, Перово и Вешняки накупили множество подарков себе и своим близким в этот период.

29 ноября состоялось главное мероприятие акции – розыгрыш подарков на котором с помощью рандомайзера были выбраны победители, получившие подарки от партнеров мероприятия – DNS, SOKOLOV и барбершоп BORODACH.



Пицца Мэн

29 ноября в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошел детский мастер-класс пиццайоло по приготовлению пиццы от шеф-поваров IL ПАТИО и невероятное шоу Пицца Мэн.

Приготовление пиццы дело не затейливое, но и в нем есть свои секреты, ими и поделились с юными гостями мероприятия профессиональные шеф-повара IL ПАТИО. Более 30 семей приготовили настоящую итальянскую пиццу. Как результат от приятных ароматов горячей, собственноручно приготовленной пиццы у многих разыгрался хороший аппетит. Тем лучше, ведь отведать свое блюдо можно было прямо на празднике.

А на шоу «Пицца Мэн» были исполнены для наших зрителей уникальные акробатические и жонглерские трюки.

Раскрутили самую гигантскую пиццу в мире! Провели множество авторских интерактивов и игр. Каждый ребенок смог покрутить пиццу на пальце и на палочках.



Мастер-класс «Письмо Деду Морозу»

6 декабря в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошел мастер-класс «Письмо деду Морозу».

Письмо главному новогоднему волшебнику 2023 года Дедушке Морозу обязательно должно быть нарядным. Тогда он точно исполнит все желания!

Наши юные гости с огромным энтузиазмом делали символ 2023 года – зайчика в технике оригами, а также старательно выводили буквы, украшали письма Деду Морозу рисунками, рассказывали, что хорошего они сделали в уходящем году!

Все эти письма мы отправили с Волшебными Эльфами в канцелярию Деда мороза!



Театральный мастер-класс

14 декабря в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошел театральный мастер-класс от Театральной студии «Сириус».

Профессиональный преподаватель научил наших юных гостей азам актерского мастерства. Детки прошли различные тренинги на раскрепощение и взаимодействие в коллективе.

Этот уникальный мастер-класс заинтересовал не только детей, но и родителей. Ведь театральное искусство позволяет зарядиться энергией, получить незабываемые эмоции, а также раскрыть в себе новые таланты.



Спящая красавица

23 декабря в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошло новогоднее интерактивное мероприятие «Спящая красавица».

Наши юные посетители отправились в путешествие по волшебному королевству и смогли выполнить все, даже самые сложные задания от Спящей Красавицы и ее Принца Филиппа. Маленькие принцы и принцессы построили волшебный замок, приняли участие в самом настоящем рыцарском турнире и узнали секреты красоты принцесс. А закончился этот зимний вечер королевским танцем вместе с нашими волшебными героями.



Вечеринка с дедом Морозом

27 декабря в ТРК ПЕРОВО МОЛЛ прошло новогоднее представление «Вечеринка с Дедом Морозом».

Более 100 жителей районов Перово и Новогиреево пришли встречать Новый год вместе с нашими волшебными героями.

Наши юные посетители отправились в новогоднее путешествие вместе с Зайчиком и Снеговичком, чтобы разгадать все тайны волшебной книги Деда Мороза и увидеть новогоднее чудо.

А в конце мероприятия всех ждала праздничная фотосессия с Дедом Морозом!

В этот вечер все гости зарядились новогодним настроением и верой в чудо!



ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

НАЙДИ И ПОСЧИТАЙ

Все готовятся к празднику, и в зимнем лесу такая суматоха! Зверята разбежались по замёрзшему озеру кто куда. Помоги им найти друг друга! Те, кто потерялся или ищет кого-то, подскажут тебе, что нужно делать.

А ещё не забудь пройти этот снежный лабиринт! В декабре в лесу очень холодно, температура низкая, и большое озеро замёрзло — покрылось льдом. Чтобы не поскользнуться, ступай только по тем участкам, которые покрыты снегом.

Посчитай всех животных, которые катаются на коньках, и впиши сюда ответ:

СТАРТ

Найди моего друга. Он пушистый и в розовых коньках.

Найди и сосчитай все подарки.

Сколько здесь мышек?

Помоги мне собрать все ёлочные игрушки!

Где мой котёнок?

Посчитай, сколько здесь пингвинчиков.

Я заблудился. Помоги мне отыскать дорогу к дому!

Помоги мне найти братика.

Какие зимние развлечения ты видишь на картинке?

Капалок у меня уже есть. Помоги мне

Зимой так много весёлых развлечений! На улице холодно, но вовсе не обязательно сидеть дома! Отметь галочками, тем из этого списка тебе хочется заняться на зимних каникулах. А во втором столбике нарисуй звездочки или сердечки напротив тех развлечений, которыми ты уже занимаешься.

Кататься на лыжах	☐	Насит вояжки	☐
Ездить на санках	☐	Покормить белок в лесу	☐
Съезжать с горки	☐	Играть в царя-горы	☐
Играть в снежки	☐	Забраться в сугроб	☐
Кататься на коньках	☐	Делать снежную антрек	☐
Повесить кормушку для птиц	☐	Препятствовать	☐
Лепить снеговика	☐	Найти сосульку	☐
Собирать шишки	☐		

ПЕРОВО МОЛЛ

ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС



1 этаж

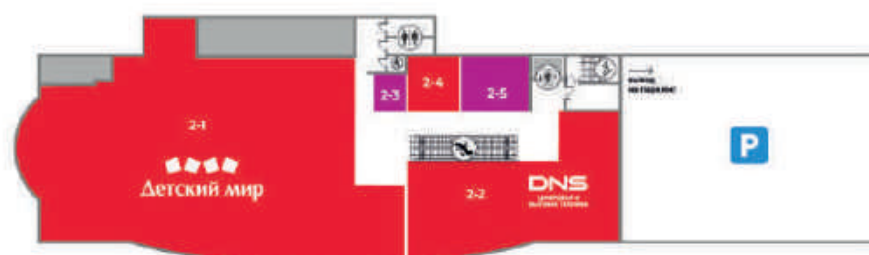
2 этаж



ул. Пашкова

- 1-1 Перекресток супермаркет
- 1-2 ГОРЗДРАВ аптека
- 1-3 Табакерка магазин табачных изделий
- 1-4 Белорусская косметика магазин косметики
- 1-5 KFC ресторан
- 1-6 Pizza Hut пizzeria
- 1-7 Ювелирфорг ювелирный магазин

- 1-10 Coffee Combo кофейня
- 1-11 Apple-Gear ремонт телефонов и аксессуаров
- 1-12 GATTI магазин оптики
- 1-13 ЭКО СУХОФРУКТЫ магазин сухофруктов



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

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

3 этаж

4 этаж



- 3-1 Парквик развлекательный центр
- 3-2 IL Патио ресторан
- 3-3 FAMILIA off-price магазин
- 3-4 Black Venom спортивное питание
- 3-5 S Parfum&Cosmetics магазин парфюмерии и косметики

- 3-6 Borodach барбершоп
- 3-7 BOOKSHARING
- 3-8 FRESHOP продуктовый магазин
- 3-9 НангКафе 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