

KRAKOV.

SAUNOVÝ SVĚT SAUNIA V PROVOZU

Dlouho očekávané otevření Saunového světa Saunia ve druhém patře Centra Krakov proběhlo ve středu 29. ledna.

Milovníci saunování ale i úplní nováčci oblíbeného způsobu relaxace najdou v Saunii mimo jiné saunu s parním nárazem, solno-finskou saunu, tropickou saunu nebo parní lázeň. Samozřejmostí jsou i pravidelné saunové ceremoniály, díky kterým je zážitek ze saunování ještě intenzivnější.

Součástí Saunie je i komfortní relaxační zóna. Právě odpočinek je důležitou součástí saunovacího cyklu. Je dobré tělu umožnit zklidnění po náročném pocení v prohřívárnách a následném šoku z ochlazení. K dispozici jsou pohodlná křesla se stolky na dosah baru nebo odpočívárna, kde se můžete natáhnout do ergonomických lehátek a relaxovat.



SAUNIA



Adam Petr
Reditel obchodního centra

Vážení zákazníci a návštěvníci Centra Krakov,

Centrum Krakov se neustále mění. A ani letos 2020 tomu nebude jinak. Tyto změny neprobíhají bezdůvodně – chceme Vám nabídnout větší nabídku služeb, pestřejší sortiment, lepší přístupnost jednotlivých obchodů, pohodlné nakupování a snazší orientaci v centru. Proto Vás i v letošním roce čeká spousta novinek. Jednou z nich bude i výměna mobiliáře v celém Centru Krakov, která Vám, jak doufám, ještě víc zpříjemní nakupování v našem obchodním centru.

Pokud patříte k našim pravidelným zákazníkům, jistě jste si zvykli i na pravidelné akce, které pro Vás připravujeme.

Jednou z nich bude v březnu oslava dne žen. Během akce si ženy budou moci nechat nalakovat nehty, využít diagnostiky pleti od profesionálů z Ekolékárny nebo se mohou nechat nalíčit od make-up artistky ve stánku AVON. Akcí je v plánu celá řada, proto sledujte naše internetové stránky www.centrumkrakov.cz, kde najdete informace o aktuálním dění v centru.

Vážení zákazníci, věřím, že čas, který trávíte v Centru Krakov, ať už na našich akcích nebo na nákupech, je pro Vás příjemně strávenou dobou a slibuji, že my budeme dělat maximum, aby byl ještě příjemnějším!

PROPADNĚTE SAUNOVÁNÍ

Pravidelné saunování posiluje imunitu, pomáhá v boji s migrénou a zlepšuje náladu

Jednou z příjemných možností, jak se zahřát a dopřát si kvalitní odpočinek, je sauna. Pobyt v ní má blahodárný vliv nejen na naše zdraví, ale zklidní se i mysl a celkově uvolní tělo. Není proto divu, že popularita saunování v Česku rok od roku stoupá.



Imunita ve střehu díky sauně

Pokud chcete letošní chřipkovou epidemii ustát ve zdraví, vsadte s důvěrou na saunu. Sauna funguje jako skvělý trenážer, na kterém si vaše tělo pravidelně trénuje svou obranyschopnost proti chřipce. Horko v sauně dokáže zvýšit teplotu těla až o dva stupně. Tím vytváří situaci podobnou horečce, která není ničím jiným než obrannou reakcí těla na vznikající infekci. Čili pokud sedíte v sauně, vaše tělo získá dojem, že se o vás pokouší nemoc a začne se jí bránit produkcí bílých krvinek. Čím více bílých krvinek vám proudí v krevním oběhu, tím snáze si i dlouho po odchodu ze sauny doká-

ží poradit s nájezdy kapénkových virů. Tento ochranný efekt vydrží až sedm dní, proto je dobré, když do sauny zajdete alespoň jednou týdně. Sauna navíc posiluje i specifickou obranyschopnost sliznic dýchacích cest a udržuje je čisté a průchozí. A to se také hodí, protože právě dýchací cesty jsou vstupní branou pro nezanedbatelného návštěvníka jménem chřipka.



Vědci, sauna a migréna

Léčba migrény patří do rukou lékaře. Běžné léky proti bolesti totiž neřeší příčinu, ale pouze potlačují projevy nemoci. Kdo se chce vymanit z kolotoče každoměsíčních migrén, musí zapracovat i na svém životním stylu a jídelníčku. Dobrým spojencem v boji s touto civilizační



chorobou je i sauna. Vliv saunování na kvalitu života pacientů s častými a intenzivními bolestmi hlavy zkoumali vědci na Novém Zélandu. Pacienti, kterým vědci jako terapii na jejich obtíže „předepsali“ saunu, trpěli mnohem menšími bolestmi hlavy, než ti, kteří se léčili běžným způsobem. Zároveň měli lepší náladu, lépe spali a stali se odolnějšími vůči stresu. Sauna je tedy dobrou volbou, pokud se chcete do boje s migrénou pustit naplno. V sauně dbejte na pravidelný pitný režim, abyste doplnili ztracené tekutiny a předešli dehydrataci.



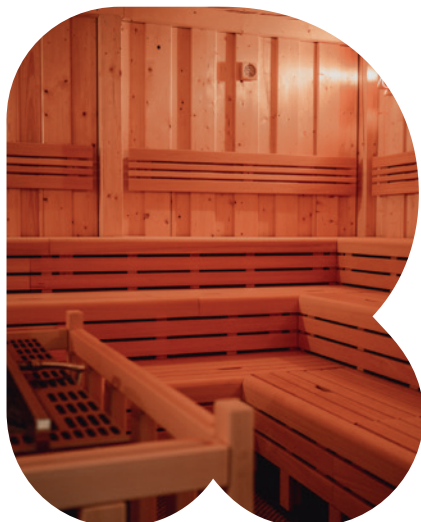
Dobrá nálada a kila dolů

Saunování výrazně přispívá k psychické pohodě a odolnosti vůči stresu. Můžou za to endorfiny neboli hormony štěstí, které naše tělo v reakci na horko uvolňuje. K dobré náladě jistě přispěje i to, že v sauně spolehlivě ztratíte nadbytečná kila, která se na vás během zimních měsíců nabalila. Pobyt v sauně totiž působí na vaše tělo tak, jako byste sportovali. Váš tep se zrychluje a s ním i metabolismus. Půlhodina v sauně vydá za tři kilometry běhu. A to vše bez námahy, stačí se jen pohodlně uvelebit.

Z kanceláře do sauny

Sezení u počítače osm až dvanáct hodin denně v jedné pozici je v dnešní době jednou z nejčastějších příčin bolesti zad. Sauna působí na zádové svaly jako balzám. Teplo v sauně uvolní a prokrví každý sval a rovnoměrně nahřívání v leže dostane tělo do relaxační pozice. Mnohdy stačí jen správné cvičení a intenzivní odpočinek v sauně a problémy se zády ustoupí samy.


SAUNIA



DÁMY, NECHTE SE VE SVŮJ DEN ROZMAZLOVAT!

**8. BŘEZNA 2020
od 14:00 do 16:00**

Přijďte odpoledne na Mezinárodní den žen do Centra Krakov a nechte se v přízemí zkrášlit. Můžete si nechat nalakovat nehty, poradit se ohledně své pleti a vhodných dermatologických produktů nebo si vyzkoušet líčení od značky Avon.



OSMIČKA
BISTRO



Městská část
Praha 8

CENTRUM
KRAKOV.



BOHNICKÉ ZABIJAČKOVÉ HODY

POCTIVÉ JITRNICE, JELÍTKA, OVAR A DALŠÍ SPECIALITY
SLOVENSKÉ SÝRY, PUNČ, DOMÁCÍ SVAŘÁK, PIVO
HUDEBNÍ PRODUKCE: TOMÁŠ HANÁK – KYTARA
ROMANA & NELA ZADUBANOVY – HARMONIKA
SOUTĚŽ O NEJKRÁSNĚJŠÍ (NAMALOVANÉ) BOHNICKÉ PRASE
A DALŠÍ DOPROVODNÝ PROGRAM

7/3/2020
11.00 – 22.00
OSMIČKAfe Bistro
NÁMĚSTÍ U OC KRAKOV

AKCE SE KONÁ POD ZÁŠTITOU MÍSTOSTAROSTY JIŘÍHO VÍTKA



OSMIČKAfe Bistro

NOVINKY CENTRA KRAKOV

2/20

DĚTSKÝ KOUTEK PRO NEJMENŠÍ

Nakupování s malými dětmi je často boj o čas i zápas s trpělivostí rodičů. Využijte proto dětský koutek MILK & PLAY v posledním patře Centra Krakov, kde se o vaše děti postarají a vy tak můžete nakoupit v klidu a bez stresu. Součástí obchodního centra je i fitness, saunový svět nebo pošta, pokud si potřebujete něco vyřídit nebo si chcete jen odpočinout nebo zasportovat, i v takovém případě můžete využít služeb dětského koutku. Na dětské návštěvníky v koutku čeká bludiště, klouzačky, trampolíny a spousta hraček. Hlídnání dětí je určené pro děti od tří let. Podrobnosti najdete na www.milkandplay.cz.



KNIŽNÍ TIPY KANZELSBERGER

Společně s knihkupectvím Kanzelsberger, které najdete v přízemí obchodního centra, jsme si pro vás připravili pravidelnou rubriku knižních tipů. Za měsíc leden byly mezi zákazníky nejoblíbenější knížky:

NEJJEDNODUŠŠÍ PLÁN NA 29 DNÍ

Tato kniha vám pomůže nastartovat hubnutí, zlepšit zdraví, spánek a cítit se celkově lépe již za 29 dní.

GUMP - PES, KTERÝ NAUČIL LIDI ŽÍT

Příběh o cestě plné překážek a pastí, o lásce, která má sílu dosáhnout až za duhový most, o naději, kterou nespoutá ani ten nejpevnější řetěz, ale také o zvířecí moudrosti, která nám lidem otevírá oči.

BILLIE EILISH

Zákulisní informace a zajímavá fakta ze života popové hvězdy Billie Eilish.

DĚTSKÉ PROGRAMY

Pravidelné dětské programy jsou tu i následující neděle a to dopoledne od 11:00 do 12:00 v přízemí Centra Krakov. Děti budou opět tančit, tvořit a učit se nové věci, při kterých poznají nové kamarády. Zábava tu bude pro ty nejmenší, kteří přijdou s rodiči i pro větší děti. Těšíme se na vás!

ÚNOR

23. 2. 2020 - klaunka Danielka

BŘEZEN

1. 3. 2020 - Perníčková pohádka

8. 3. 2020 - Pohádkový les

15. 3. 2020 - Plavba kolem světa

22. 3. 2020 - Výroba zápichů

29. 3. 2020 - Zdobení vajček



KRÁTKÉ ZPRÁVY CENTRA KRAKOV

ZVÝHODNĚNÉ ČLENSTVÍ VE FIT2B

Vydrželi jste a plníte své předsevzetí zdravějšího životního stylu? Pak určitě máte 3 měsíční členství ve Fit2b! A pokud ho ještě stále nemáte, tak do konce února jej můžete pořídit za zvýhodněnou cenu 2399 Kč a navíc bez ZÁVAZKŮ! V ceně je neomezený vstup do posilovny a na skupinové lekce. Těší se na Vás tým Fit2b.

VÝSTAVA OD PÓLU K PÓLU

Stavte se do konce února na výstavu fotografií cestovatele Petra Čunderlíka. Fotografie jsou rozmístěny v přízemí u vstupu do parku. Výstava nese název „Od pólu k pólu“, neboť zde najdete fotografie ze všech koutů světa napříč oběma póly. Uvidíte skupinu červených slonů v Keni, mládě orangutana v indonéské džungli na Borneu, lišku se svou kořistí v Laponsku, ale také fotografie z České republiky a další úžasné záběry panenské přírody.

KONTAKTY

Adresa: Lodžská 850/6, 181 00, Praha 8
Infolinka: +420 272 048 950 (9-17 hod.)
E-mail: info@centrumkrakov.cz



OBCHODY

PO - SO
9:00-21:00
NE
9:00-21:00



BILLA

PO - SO
7:00-22:00
NE
8:00-22:00



FITNESS

PO - PÁ
7:00-22:00
SO - NE
9:00-21:00



SAUNIA

PO - PÁ
9:00-23:00
SO - NE
9:00-23:00



POŠTA

PO - PÁ
9:00-20:00
SO - NE
9:00-14:00

KOBYLISY

7 minut od stanice metra

KRAKOV

102, 177, 202, 236, 905

MAZURSKÁ

144, 177, 202

NA PAZDERCE

102, 144, 505



SLEVA SE VZTAHUJE NA:

- ✓ Lyžařské kalhoty
- ✓ Lyžařská bunda
- ✓ Lyžařská kombinéza
- ✓ Dětské lyžařské oblečení
- ✓ Bunda péřová
- ✓ Kabát péřový

Kupon platný od 8. 2. do 15. 3. 2020.
Slevy nelze kumulovat s ostatními slevovými akcemi.

