

MAGAZÍN CENTRA

KRAKOV.

LEDEN – ÚNOR

DO FITKA
VE SLADĚNÉM
OUTFITU

STRAVUJTE SE
LEHCE A CHUTNĚ
I VE FOODCOURTU

SKOČTE DO
NOVÉHO ROKU
ZDRAVĚ!



EXIM *tours*

DĚR
Touristik
Eastern Europe

NAPLÁNUJTE SI DOVOLENOU NA LÉTO 2022

- ✓ **STORNO ZDARMA** JEŠTĚ 30 DNÍ PŘED ODLETEM
- ✓ **VRACÍME PENÍZE**, UŽ ŽÁDNÉ VOUCHERY
- ✓ **ZAJIŠTĚNÍ PROTI ÚPADKU**

NAVŠTIVTE
NAŠI POBOČKU
V CENTRU
KRAKOV

TEL: 241 093 286 • E-MAIL: KRAKOV@EXIM.CZ
OTEVÍRACÍ DOBA: PO-NE 9:00 – 21:00

PÁR SLOV NA ROZJEZD

Milí zákazníci a čtenáři,

zdravíme vás v novém roce a přejeme vám, aby se vám v nadcházejících 365 dnech splnila všechna přání. Křišťálovou kouli sice nemáme, ale věříme, že nám všem přinese rok 2022 štěstí, pohodu, harmonii, zdraví a příjemně strávený čas společně s našimi rodinami a přáteli.

Všichni za sebou máme dva roky plné nečekaných změn a omezení, která se významně promítla do každodenního života každého z nás. Rádi bychom se s vámi se špetkou nadsázky podělili o příběh roku 2021, který se odehrával v zákulisí našeho centra.

Rozjezd roku byl výrazně pomalejší, než jsme všichni očekávali. Po krátkém prosincovém nadechnutí začal rok 2021 opětovným zavřením obchodů a služeb. Už v polovině ledna se po otevření prodejen s dětským sortimentem zdálo, že je vše na dobré cestě, když se na nás začalo valit jedno opatření za druhým a svátek zamilovaných byl v přímém ohrožení, až nakonec padl. Pořízené pralinky na valentýnská přání se spravedlivě rozdělila mezi zdrcený marketingový tým a zamilované páry, které namísto rozestupu upřednostnili kontaktní dvojitup.

V březnu se přitvrdilo ještě víc a své brány uzavřely také čistírny a myčky aut. Je pravdou, že rozestupy mezi auty dodržovány nikdy nebyly a co teprve vyčištěné bundy, které se v čistírně na věšáku mačkají jedna na druhou. Nám ale probíhalo v hlavě jediné. Jak si tato opatření správně vysvětlit a jak tyto změny rychle komunikovat směrem k zákazníkům? To byly otázky, které jsme denně řešili v zákulisí našeho centra.

Do detailu naplánované akce na oslavu MDŽ, Velikonoc a Čarodějnic se bohužel také nekonaly. Pod stolem si naše marketingová manažerka každý den odkládá nohy na krabici s 200 kusy polystyrenových vajíček, které čekají na letošní Velikonoce. Nebo ty další, kdo ví. Alespoň, že to obří velikonoční vejce, které zdobilo na jaře přizemí centra, se nám opravdu povedlo.

Je květen a s ním přichází i záchrana pro všechny shopaholiky, zarostle vyhlížející muže (někdy i ženy), špinavé zimní bundy, zkorodované podvozky aut, milovníky fitness, saun i dětských heren. S velkým překvapením a bez dalších větších omezení přetrval tento stav dodnes, byť pravdou je, že nejednou to s námi bylo nahnuté.

Odcinkal začátek června a my jsme mohli zorganizovat první akci. Byl to Den otců, kde se servírovalo pivo a hledal se největší táta silák, který si domů na rameni donesl sud ležáku od pivovaru Květ (maminka měla určitě radost). Následovala smršť velmi úspěšných letních akcí, kde za zmínku stojí superhrdinský konec školního roku, letní mini foodfest i pohádkové zahájení školního roku.

I na podzim se nám dařilo a říjen jsme zahájili pestrobarevnou výstavou Halloweenských dýní. Čísla pozitivně testovaných ale začala narůstat, naše pozitivita začala klesat a přibývaly také obavy, jestli se uskuteční akce Strašidelně sladký Halloween, zda se nové prodejny dočkají otevření, a proběhne-li největší akce roku - Oslava narozenin Centra Krakov. S velkou dávkou štěstí, odhodlání, krabicí negativně vyhodnocených antigenních

testů a lahví sektu jsme oslavili i 8. narozeniny našeho centra. Děkujeme, že jste byli s námi!

Prosinec se nesl v duchu bohatých nákupů a konání dobrých skutků. Přizemí centra se zaplnilo stánky, v 1. patře probíhala tradiční akce Strom splněných přání a 2. patro zdobila výstava na podporu zvířat ZOO Praha. Díky vaší štědrosti byla do jednoho splněna všechna dětská přání a praktické dárky dostaly také maminky z Kolpingova domu. Dosyta jste také naplnili bříška zvířecím parťákům z Útulku Bohnice. Všem, kteří se do této akce zapojili, patří obrovské DÍKY. Děkujeme vám, že i přes všechny překážky, které jsme museli v posledních 2 letech překonat, nezapomínáte na ostatní a pomáháte tam, kde je vděčnost a radost z pomoci cítit již od prahu dveří.

TÝM CENTRA KRAKOV Těšíme se na další rok s vámi!

**PŘIDEJTE SE
NA NÁŠ
FACEBOOK/IG**



**INSPIRUJTE SE
NAŠIMI NÁPADY DIY**



**DEJTE SI
POŘÁDNÉ DO TĚLA**



**SOUTĚŽTE
O ZAJÍMAVÉ CENY**



SKOČTE DO NOVÉHO ROKU ZDRAVĚ!

Leden je měsícem, kdy se mnoho z nás odhodlá zahodit své staré návyky a rozhodne se vyzkoušet něco nového. Nejčastěji se novoroční předsevzetí točí kolem zdravého životního stylu, kdybychom se chtěli kvalitněji stravovat a častěji sportovat. Nechte se inspirovat jídelníčkem, který jsme pro vás sestavili ve spolupráci s osobní trenérkou Kateřinou Pávkovou. Možná budete překvapeni, že si všechna hlavní jídla můžete dopřát v našem foodcourtu. Navíc jsme pro vás připravili tipy na ranní a večerní skupinové lekce, které nabízí fitness FIT2B.

TIP NA RANNÍ CVIČENÍ:

Jóga - Odstartujte den důkladným protažením celého těla, díky kterému rozprádkujete v těle energii a celý den zvládnete snadněji a se skvělou náladou.

Kruhový trénink - Akční ranní ptáčata uvítají kruhový trénink, který jim doslova nastartuje den. Na lekci si pořádně zamakáte, zpevníte celé tělo a zlepšíte fyzickou kondici.

SNÍDANĚ:

VITAMÍNOVÝ KOKTEJL
ACAI VITALITY 0,3 l
FRUITISIMO, 109 Kč

SNACK BOWL
TVAROH-MANGO-KOKOS 200 g,
FRUITISIMO, 59 Kč

MENŠÍ SVAČINKA:
VITAMÍNOVÝ KOKTEJL
DETOX 0,5 l
FRUITISIMO, 109 Kč

VĚTŠÍ SVAČINKA:
SENDVIČ S KRUTÍM MASEM
A SYREM ČEDAR 225 g
DELMART, 99,90 Kč

OBĚD 1:

SUSHI SET, 239 Kč
WAKAME SALÁT, 65 Kč
SUSHI UMI

OBĚD 2:
LOSOS S BRAMBOREM A SALÁTKEM
PRIMA BAŠTA, 169 Kč

TIP NA VEČERNÍ CVIČENÍ:

Lekce H.E.A.T. - Pokud jste celý den proseděli v kanceláři, přijďte na lekci HEAT, kde si během 45 minut protáhnete nohy a vystřídáte různé intervaly chůze.

Rytmický BODYSTYLING - Chcete-li zkombinovat rytmus aerobiku a posilování, bude lekce bodystylingu správnou volbou. Těšte se na tvarování postavy a zpevňování celého těla.

Kruhový a funkční trénink - Kdo má energie na rozdávání, ten ať před večerí vyzkouší intenzivní cvičení v krátkých intervalech s různými pomůckami i vlastní vahou.

VEČEŘE:

SALÁT CAESAR 240 g + NÁPOJ
DELMART BISTRO, 159 Kč

Nabídka lekcí ve FIT2B je pestrá, vybere si každý, kdo chce s pohybem začít. Těší se na Vás celý tým FIT2B.

fit2b

NA CVIČENÍ VE SLADĚNÉM OUTFITU OD EXTREME INTIMO

Chtěli byste nový rok odstartovat pravidelným cvičením, ale ve skříni máte jen seprané legíny a vytahaná trička? Nevěste hlavu, v Extreme Intimo najdete hned dvě sportovní kolekce – svítivě oranžovou NEON GYM COLLECTION a YOGA GYM, ze které sálá klid a pozitivní energie.

DO FITKA S KOLEKČÍ NEON GYM

1. Top s vysokou podporou pro aktivní trénink

2. Volné tričko pro pohodlné cvičení



3. Kraťasy se všitými šortkami pro ochranu pokožky



EXTREME INTIMO - kolekce NEON GYM

1. Dámský top 277 Kč | 2. Dámské tričko 271 Kč
3. Dámské šortky 251 Kč | 4. Dámské legíny 628 Kč

4. Elastické legíny pro vnitřní i venkovní trénink

1. Pohodný top z odolného a přizpůsobivého materiálu



2. Tričko z ryze přírodních materiálů – bavlny a modálu



3+4. Legíny s vysokým podílem bavlny a malého procenta elastanu jsou pečlivě vytvořené pro všechny milovníky aktivního a zdravého životního stylu



NA JÓGU S KOLEKČÍ YOGA GYM



EXTREME INTIMO - kolekce YOGA GYM

1. Dámský top 237 Kč | 2. Dámské tričko 252 Kč
3. Dámské legíny s pruhem 315 Kč | 4. Dámské legíny žíhané 282 Kč

TIPY NA MINI VALENTÝNSKÉ DÁRKY

Nepatříte mezi valentýnské nadšence, ale drobností byste svou lásku rádi překvapili? Přinášíme vám tipy na malé valentýnské dárky, které zaručeně potěší – na srdci a některé i na jazyku.

Růžové víno Forte Alto Pinot Grigio Dolomity, **DELMART, 199 Kč**

Něžné pohlazení - dárková taštička s čaji 2x50 g, **OXALIS, 178 Kč**

Sprchový gel Třešeň 200 ml, **YVES ROCHER, 199 Kč**

Truffles ze 70% hořké čokolády Butlers 200 g, **DELMART, 299 Kč**

Tuhý šampon pro lesklé vlasy 60 g, **YVES ROCHER, 219 Kč**

Vůně do auta Ozone Perfume 2x7 ml Renovality, **SPRÁVNEJ KRÁM, 245 Kč**

Přírodní tuhá mýdla Almara Soap 100 g, **SPRÁVNEJ KRÁM, 159 Kč**

Beauty Collagen pletový denní krém 50 ml Balea, **DM, 129 Kč**

Vital+ noční krém s olejovým komplexem 50 ml alverde, **DM, 129 Kč**

Mandle v mléčné čokoládě se skořicí 120 g, **DELMART, 89,90 Kč**

Set kvetoucích čajů, **OXALIS, 239 Kč**

ŠUMIVÉ KOUPELOVÉ BOMBY

VE SPOLUPRÁCI S DM DROGERIE MARKT



Máte za sebou náročný den a nemůžete se dočkat, až se večer naložíte do horké vany? Dopřejte si relaxaci s šumivými koupelovými bombami, které jsou vyrobeny z přírodních ingrediencí a díky kokosovému oleji mají zvláčňující účinek. Esenciální oleje provoní celou koupelnu a navodí pohodovou náladu. Výroba šumivek je snadná, rychlá a zvládne ji opravdu každý. Koupelové bomby můžete využít pro vlastní potřebu, nebo jimi obdarovat své blízké na Valentýna, Den matek, nebo jen tak pro radost.

Na výrobu 2 ks větších šumivek budeme potřebovat:

100 g jedlé sody*
50 g dmBio kukuřičného škrobu*
50 g kyseliny citronové
Malý balíček koupelové soli*

4 lžíce dmBio kokosového oleje* (rozpuštěného)

Pár kapek esenciálního oleje*

Lžíci vody nebo zeleného čaje

Ochranné rukavice*

Nejrůznější formičky

TIP: Všechny suroviny označené hvězdičkou* seženete pohodlně v dm v Centru Krakov.



Připravíme si všechny potřebné přísady, 2 lžíce a 2 hlubší misky. Pokud máte citlivější pokožku, raději si před zahájením výroby nasadte ochranné rukavice.



V jedné misce smícháme všechny SUCHÉ PŘÍSADE. Do druhé misky nalijeme všechny MOKRÉ INGREDIENCE. Obsah obou misek důkladně promícháme.



Do sypké směsi přidáváme po kapkách tekutou směs a opatrně promícháváme. Pozor ale, nepřidáváte tekutou směs moc rychle, začala by reagovat a šumět.



Vzniklou hmotu pořádně prohněteme rukama, jen tak se všechny ingredience spojí. Hotová směs by se neměla drodit ani rozpadat, připomínat bude mokrá píseň.



Bomby můžeme tvarovat do koulí ručně, využít lze i speciální formy na šumivky, ale také nejrůznější formičky, které máme doma (silikonové, vykrajovátko).



Hotové bomby necháme v pokojové teplotě 48 hodin pořádně proschnout. Šumivé bomby si můžete připravit do zásoby a uskladnit je v dóze na suchém místě.

TIP: Do přípravy bomb zapojte také děti. Směs je lepší připravit dopředu a na děti nechat jen plnění do formiček. Použijte veselé barvy, ať je večerní koupel nezapomenutelným zážitkem. Do směsi můžete schovat i malou hračku, která se nečekaně objeví po rozpuštění šumivky a koupel se promění ve velkou zábavu.



SOUTĚŽ O BOX z dm drogerie markt

Zapoj se do soutěže o box z dm drogerie markt. Výhra čeká hned na 5 soutěžících. Stačí správně odpovědět na soutěžní otázku a mít štěstí při náhodném slosování.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA: Která z ingrediencí se pro výrobu šumivých koupelových bomb nepoužívá?

- a) jedlá soda
- b) tekuté mýdlo
- c) rostlinný olej (např. kokosový)

Správnou odpověď pošlete na e-mail soutez@centrumkrakov.cz. Soutěž probíhá od 21. 1. do 18. 2. 2022. Kompletní pravidla soutěže jsou k dostání na www.centrumkrakov.cz

DĚTSKÉ DÍLNIČKY



Přijďte si užít kreativní dopoledne společně s námi. Dílničky jsou ZDARMA, a navíc v den jejich konání mají děti, které se dílniček účastní, zvýhodněné vstupné do dětské herny COOLNIČKY za 99 Kč.

Těšíme se na vás!

Každou neděli v dětské herně od 11 do 12 hodin.

LEDEN

- 23. 1. 2022** – Originální desky na vysvědčení
30. 1. 2022 – Ozdob si svůj příbor!

ÚNOR

- 6. 2. 2022** – Šumivá bomba do vany
13. 2. 2022 – Sladká valentýnka
20. 2. 2022 – Karnevalové masky
27. 2. 2022 – Přívěsek nejen na klíče



Kapacita dílniček je omezena. Zarezervujte si včas své místo na dilnicky@centrumkrakov.cz

KUDY K NÁM

KOBYLISY

7 minut od stanice metra

KRAKOV

102, 177, 202, 236, 905

POLIKLINIKA

MAZURSKÁ

144, 177, 202

NA PAZDERCE

102, 144, 505



PARKOVÁNÍ



2 HODINY ZDARMA

KAŽDÁ DALŠÍ 30KČ/HOD

NOČNÍ PARKOVÁNÍ

AKČNÍ CENA 750KČ/MĚSÍC

OTEVÍRACÍ DOBA



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



KFC

PO - PÁ
9:00-22:00
SO - NE
9:00-22:00

VÝSTAVA MLADÉHO ASTROFOTOGRAFA

Kdy: od 24. 1. do 28. 2. 2022

Kde: v 2. patře našeho centra

Na co se můžete těšit:

Přijďte se podívat na hvězdnou výstavu, kde se kromě povedených fotografií Měsíce, hvězdných mlhovin, či Mléčné dráhy, dozvíte mnoho zajímavostí ze světa kosmu. Čeká na vás 11 astrofotografií a zábavná křížovka, se kterou se můžete zapojit do soutěže o 3 poukazy na nákupy do Centra Krakov v hodnotě 1.000 Kč. Výstavu najdete v 2. patře našeho centra v blízkosti dětské herny COOLNIČKY.



ŠUMIVĚ ZAMILOVANÝ VALENTÝN

Kdy: 14. 2. 2022 od 16 do 18 hodin

Kde: v přízemí Centra Krakov

Na co se můžete těšit:

Navštivte v pondělí 14. 2. naši valentýnskou zónu, kde na vás čeká zamilovaný fotokoutek a kreativní workshop, během kterého si vytvoříte trendy šumivé koupelové bomby. Vlastnoručně vyrobený dárek potěší každého milovníka relaxačních koupelí. Oslavte svátek zamilovaných netradičně a užijte si zábavné tvoření v Centru Krakov.

Vstup na akci je podmíněn splněním aktuálních vládních nařízení.



KONTAKTY

Adresa: Lodžská 850/6, 181 00, Praha 8

Infolinka: +420 272 048 950 (9-16 hod.)

E-mail: info@centrumkrakov.cz

Web: www.centrumkrakov.cz



Dětské dílničky a plánované akce se budou konat pouze za příznivé epidemiologické situace.