

MAGAZÍN CENTRA

KRAKOV.

ZÁŘÍ - ŘÍJEN

TIPY NA
SVAČINY,
KTERÉ V KOŠI
NESKONČÍ

ZAŽIJTE
OPRAVDOVÝ
RELAX



OXALIS®

Zahajte čajovou sezónu s novinkami z OXALIS

Najdete nás v přízemí OC KRAKOV
Lodžská 850/6, Praha 8

www.oxalisprodejny.cz

20 %
sleva na
sezónní drinky
dle aktuální
nabídky

**NEJOVOCNĚJŠÍ
BAR** VE VAŠEM
OKOLÍ



Fruitissimo.



Platná pouze
v **OC Krakov**
do 3. 10. 2022.

PÁR SLOV NA ROZJEZD

Milí čtenáři,

léto se s námi už pomalu loučí a brzy nastane pro mnohé z nás neoblíbené sychravé podzimní období. Věříme ale, že každé období má něco do sebe a umí přinést mnoho radosti, pohody i nových objevů. Pojďte se o tom přesvědčit společně s námi v podzimním čísle magazínu našeho centra.

Zatímco během letních parných měsíců nás saunování příliš neláká, podzim a zima jsou perfektním obdobím na prohřátí celého těla a uvolnění se od starostí a stresu. Obojí zajistí návštěva saunového světa Saunia, kde najdete 4 typy saun, 4 ochlazovací systémy, relaxační zónu i bar s osvěžujícími nápoji. Všechny benefity, proč začít s pravidelnými návštěvami Saunia, naleznete uvnitř magazínu.

Oslabená imunita a s ní spojené časté nachlazení trápí nejednoho z nás. Inspirujte se nápoji nabitými vitamíny a dalšími prospěšnými látkami, které zatočí s bacily a pomohou zvýšit obranyschopnost vašeho těla. Přinášíme také tipy na zdravé a chutné svačinky pro děti, které v koši dozajista neskončí.

Po prázdninové pauze se na vás opět těšíme na pravidelných nedělních dílničkách. Na září jsme tematicky připravili tvoření doplňků do školy. Co si takhle vlastnoručně pomalovat kufřík na výtvarku, penál na tužky, nebo plátěný batoh na tělocvik? V říjnu se těšte na výrobu dekorací na Halloween nebo krmítka pro ptáčky. Samotný Halloween společně

oslavíme 31. 10. od 15 hodin s rebelskými panenkami L.O.L. Surprise!

Přípravy na největší akci roku jsou již v plném proudu. Oslava 9. narozenin Centra Krakov proběhne v sobotu 5. 11. od 15 hodin. Na programu bude tvoření pizzy pro děti v pizzerii Sola Enotria, barmanská show včetně ochutnávek alko i nealko drinků, vystoupení profesionálního bublináře s workshopem a hudební vystoupení kapely Slza. Nebude chybět tradiční přípitek, něco sladkého na zub a slavnostní rozsvícení vánoční výzdoby. Ani o kolo štěstí a hodnotné dárky vás, naši milí zákazníci, nepřipravíme.

Přejeme vám příjemné podzimní počtení a budeme se těšit na setkání na některé z našich plánovaných akcí.

TÝM CENTRA KRAKOV



 Správněj krám

MORAVSKÉ VINOBRANÍ

v OC Krakov

Pravý moravský burčák Lokální moravské delikatesy

najdete nás uprostřed OC Krakov do konce září, či
vyprodání burčáku

PŘIDEJTE SE
NA NÁŠ
FACEBOOK/IG



BAVTE SE
NAPLNO



NECHTE SE
INSPIROVAT



POZNÁVEJTE
NOVÉ CHUTĚ



NÁPOJE NA PODPORU IMUNITY

V podzimním sychravém počasí potrápí nejednoho z nás opakované nachlazení, nekončící rýma, nebo škrábání v krku. Podpořte svou imunitu zvýšeným příjmem vitamínů a dalších blahodárných látek v tekuté formě. Vybírejte ze šťavnatých ovocných drinků Fruitisimo, bylinkových čajů z prodejny Oxalis, nebo vyzkoušejte tajemnou sílu lehkého šumivého nápoje kombucha ze Správnej krám.

DRINKY NABITÉ VITAMÍNEM C

V ovocném baru Fruitisimo hravě doplníte širokou škálu vitamínů. V nabídce vitamínových koktejlů s označením C-BOMBY najdete hned 4 nápoje.

CÉČKO

(Černý rybíz, hruška, jablko, pomeranč, zázvor)

Jednou z hlavních ingrediencí tohoto drinku je černý rybíz. Víte proč?

- velký obsah vitamínu C = podpora imunity
- vitamíny řady B = pevné vlasy, odolné nervy, krásná pokožka
- velký obsah rutinu = zdravý cévní systém



0,3 l / 105 Kč nebo
0,5 l / 125 Kč, **Fruitisimo**

IMUNITY

(Ananas, grep, pomeranč)

Sladkoučký ananas, osvěžující pomeranč a trpký grep. Drink plný citrusů nedá šanci nachlazení ani viróze. A pokud vás již nemoc zastihla a hledáte způsob, jak vyhnat nachlazení přírodní cestou, nápoj IMUNITY pro vás bude ideálním parťákem.



0,3 l / 99 Kč nebo
0,5 l / 119 Kč, **Fruitisimo**

ACAI VITALITY

(Acai, borůvky, maliny, zázvor, grep, citron, pomeranč)

Jste často unavení a chybí vám energie? Šťávu vám zaručeně doplní nápoj s blahodárným bobulovitým ovocem Acai. Jedná se o tropické ovoce s nejvyšším obsahem antioxidačních látek na celém světě.



0,3 l / 115 Kč nebo
0,5 l / 135 Kč, **Fruitisimo**

HAPPY BUDDHA

(Mango, borůvky, pomeranč)

Tento vitamínový koktejl nenese svůj název jen tak pro nic za nic. Mango má, stejně jako borůvky, blahodárný vliv na naše nervy. A pomeranč se se svým sladkým aroma skvěle hodí pro navození klidu a optimismu.



0,3 l / 105 Kč nebo
0,5 l / 125 Kč, **Fruitisimo**

ČAJE Z BYLINNÝCH SMĚSÍ

Trápí vás ucpaný nos, kašel nebo máte sníženou obranyschopnost? Vyzkoušejte bylinné směsi z Oxalis, které vám díky správné kombinaci bylin uleví. Stačí identifikovat, po čem vaše tělo volá, a pak už jen vybrat vhodnou bylinnou směs z široké nabídky Oxalis.



Snadný dech,
50 g, **Oxalis**



Imunitní,
50 g, **Oxalis**



Antigrip,
50 g, **Oxalis**



Nastydlý skřítek,
50 g, **Oxalis**
(směs pro děti od 1 roku)

BLAHODÁRNÝ NÁPOJ KOMBUCHA

Má specifickou, sladkokyselou bublinkovou chuť. Řeč je o superzdravém nápoji kombucha, který nabízí velké množství zdravotních benefitů. Kombucha je lehký šumivý nápoj, jehož základem je kvalitní čaj, trocha cukru a speciální živé kultury. Tento nápoj má na naše zdraví kladné účinky a umí pomoci od nafouknutého břicha a únavy, posiluje naši obranyschopnost a dovede zmírnit příznaky kocoviny. K dostání je tento nápoj od společnosti Loklok v několika příchutích v obchůdku Správnej krám v 1. patře našeho centra. Kombuchu lze zakoupit již hotovou ve skleněných i v PET lahvích, nebo se do výroby nápoje můžete pustit i doma sami.

Kombucha Loklok, různé příchutě 0,5 l / 79 Kč, Správnej krám

Kombucha Loklok, různé příchutě 1 l / 139 Kč, Správnej krám



TIPY NA SVAČINY, KTERÉ V KOŠI NESKONČÍ

Se začátkem školního roku se vrací také každodenní rutina přípravy svačin do školy. Svačina pomačkaná na dně batohu, nebo ještě hůř ta, která skončí rovnou v koši, je noční můrou každého rodiče. Nechte se inspirovat tipy na svačiny i jejich servírování. Věřte, že příprava nezabere o mnoho déle než namazaný rohlík, sklídí pořádný úspěch a vám se domů vrátí jen prázdná krabička s drobečky.



PRO MALÉ MSLÁKY

Pečivo jí nic neříká, ale ovoce by jedla po kilech? Připravte vaší malé princezně domácí müsli tyčinky s jogurtem a ovocnými špízy. Špízy můžete nahradit i osvěžujícím smoothie z oblíbeného ovoce.

Recept na
müsli tyčinky
najdete zde:



SLADKÁ SVAČINKA

Čas od času nikomu neuškodí sladká svačinka. S vláčnými jablečnými muffiny připravenými za pár minut nešlápnete vedle. K muffinům lze připravit ovocný salátek nebo třeba bílý jogurt.

Recept na
muffiny
najdete zde:



POUŽÍVEJTE SVAČINOVÉ BOXY

Nechte dítě, ať si vybere krabičku dle svého gusta. Miluje dcera jednorožce a u syna frčí akční hrdinové? Pořídte svačínový box s oblíbeným obrázkem a úspěch je z poloviny zaručen. U boxu zkontrolujte, jak je řešen vnitřek. Vždy je lepší, když je box rozdělen alespoň na 2 části. Pokud je to možné, vyhýbejte se mikrotenovým sáčkům a fresh fóliím. Ušetříte finance i životní prostředí. Navíc chléb nebo banán v sáčku, na který dítě hodí po 1. vyučovací hodině desky plné sešitů, k jídlu neláká.

VYBÍREJTE SVAČINY SPOLU

Pokud nakupujete bez dětí, zeptejte se jich ráno, na co by měly druhý den ke svačině chuť. Mají oblíbenou pomazánku nebo jogurt? Jestli chodíte na nákup s dětmi, jste o kousek blíž k úspěšnému snědení svačiny. Nechte děti, ať si sami vyberou, na jaké pečivo nebo ovoce mají chuť. Celozrnný rohlík, kostka se semínky, šunka nebo sýr? Budou se cítit důležití, že mohou o svačině rozhodnout. Vždy se ale snažte děti nasměrovat ke vhodné potravíně, aby vám v košíku neskončily 3 čokoládové donuty.

DO PŘÍPRAVY ZAPOJTE (OBČAS) DĚTI

Důležitost malého školáka roste, když dostane šanci zapojit se do přípravy jakéhokoli jídla. Oškrábat okurku, nakrájet jablíčko, nebo namazat pečivo pod dozorem dospělého dozajista dokáže. Zvládne ale připravit i ovocné nebo zeleninové špízy, které hrají barvami. Ne každý den je ale na společnou přípravu svačiny v kuchyni čas. Nachystejte svačinu „tajně“, ať má druhý den dítě překvapení. Malá sladkost, nebo vzkaz s přáním pěkného dne přidaný ke svačince vaše dítě určitě potěší.

NEZAPOMÍNEJTE NA PITÍ

Pitný režim je stejně důležitý jako chutná a vyvážená svačina. U láhve na pití platí stejná pravidla jako u svačínových boxů. Dejte přednost odolné, zdravotně nezávadné, znovupoužitelné láhvi před jednorázovými plasty. U menších dětí volte raději láhve z ekologického plastu nebo tritanu. Skleněné láhve jsou těžší a být jsou vyrobeny z odolného skla, úplně nerozbitné nejsou. Nezapomeňte také zkontrolovat, zda láhev dobře těsní a manipulace je pro dítě snadná (umí odšroubovat víčko a doplnit vodu).



BAGETOVÉ JEDNOHUBKY NA VELKÝ HLAD

Bagetové jednohubky jsou oblíbené hned z několika důvodů. Jsou bohatě naplněné, křupavé a díky tomu, že jsou nakrájené a spíchnuté párátkem se skvěle přepravují i jí. Klasická česká verze s lučinou, kvalitní šunkou, sýrem, kyselou okurkou a paprikou je sázka na jistotu. Italská verze s čerstvým sýrem, pestem, schwarzwaldskou šunkou, mozzarellou, rajčaty a polníčkem rozhodně stojí za zkoušku.



SENDVIČ Z ŽITNÉHO CHLEBA

Kvalitní šunka, sýr cheddar, rajčátka, salát a dva plátky žitného chleba se žervé. K tomu křupavá zelenina nakrájená na hranolky. A vydatná svačina je hotová. Pro snazší konzumaci i přepravu je možné sendvič přepálit a spíchnout párátky.

SAUNOVÉ SVĚTY SAUNIA, FENOMÉN PRO PŘÍJEMNÝ ODPOČINEK

Jedinečná atmosféra příjemného prostředí, kdy jednoduše překročíte práh ze zrychleného světa každodenních povinností do dimenze klidu, pohody a příjemné relaxace. Centrum Krakov se pyšní právě tím, že se v jeho prostorech nachází jedna z poboček saunového světa Saunia.



opravdu každý. Příjemný personál a sauneři vás v prostorech Saunia provedou a vysvětlí vám veškeré možnosti, i jak správně na ideální saunování. Jedná se o jednoduchá pravidla, díky kterým dostane vaše tělo i mysl co potřebuje pro maximální uvolnění a příjemný odpočinek. Kromě všech zdravotních aspektů, ke kterým se řadí posílení imunity, revitalizace pokožky, hloubková detoxikace a další, je zde nejzásadnějším benefitem absolutní odpojení od reality a uvolnění se od starostí a stresu.

*„Tělu prospěšné lenošení
a příjemný odpočinek v OC
Krakov“*



Saunia je svět sám pro sebe

Možná znáte saunu z některého bazénu nebo sportoviště, možná máte dokonce svou saunu doma. Ale zažili jste někdy saunový ceremoniál? Vyzkoušeli jste při jedné návštěvě 4 různé druhy saun? Mohli jste si vybrat z několika různých míst pro odpočinek mezi sauněním? Měli jste k dispozici bar s výběrem čerstvého občerstvení a osvěžujících nápojů? Toto vše nabízí Saunia na každé ze svých poboček a vy máte možnost zažít tento zážitek i u nás na Krakově.

V Saunia milují 100% saunování

Do saunového světa Saunia může zajít



Když si chcete opravdu pořádně odpočinout, běžte do Saunia!

Kdo prozatím nezažil saunový ceremoniál od saunerů ze Saunia, ten neví, o co přichází. Jde o deseti až patnácti minutovou show, při které pomocí několika vonných esencí, hudby, metliček, ledové vody a ledu vytvoří trénovaní profesionálové neopakovatelnou atmosféru a zážitek pro tělo a mysl. Mozek přepne a tělo se natolik uvolní, že začne odpočívat a vy se můžete zklidnit a doslova vypustit páru. Během ceremoniálu máte možnost sledovat taneční kreace, nebo

můžete zavřít oči a vnímat teplo, vůně a chladivé krůpěje studené vody a ledu na své pokožce.

Kdykoliv máte chuť nebo náladu

Do saunového světa Saunia můžete zajít prakticky kdykoli. Otevřeno je každý den včetně víkendů od 9 do 23 hodin. A co je důležité, nemusíte dopředu nic plánovat, balit, nebo si rezervovat místo. Stačí se jen rozhodnout, že si chcete příjemně odpočinout a prožít pár nevšedních okamžiků. V rámci svého vstupu dostanete prostěradlo do sauny i ručník. Obojí můžete v průběhu návštěvy vyměnit za suché dle vlastní potřeby. Od 16 hodin startují saunové





ceremoniály a vy si můžete vybrat z bohatého programu až do pozdní 22 hodiny.

Saunia myslí na každého

Návštěva saunového světa Saunia je umožněna všem ve věku od 15 let. Nejmenší návštěvníci od 5 do 15 let mohou zajít do Saunia v doprovodu dospělé osoby. Vyškolený personál saunového světa poradí a pomůže každému návštěvníkovi. Nezáleží, jestli mu je 20 nebo 70 let, všem se zde dostane té nejlepší péče.

Novinkou je akce pro maminky a hlídací tatínky

Ve spolupráci s Centrem Krakov a dětskou herničkou Coolnička nabízí Saunia NOVINKU pro maminky a tatínky s dětmi. Rodiče mají možnost každý všední den v čase od 9 do 12 hodin umístit svá dítka do dětského koutku a zajít si odpočinout do sauny. Vstup do saunového světa i hlídání dětí je cenově zvýhodněno. Využít služby hlídání je možné od 3 let věku dítěte. Pro více informací navštivte dětskou hernu nebo recepci Saunia Krakov.



Saunový svět Saunia v Centru Krakov nabízí

Čeká vás příjemný a klidný prostor o ohromující velikosti 700 m². Odpočívárny, bar s nabídkou pochutin a nápojů a výběr z několika typů saun. Od 16 hodin začíná program saunových ceremoniálů, a to každodenně.

4 TYPY SAUN

Parní náraz – ceremoniální sauna

Finská sauna

Tropická sauna

Parní lázeň

4 TYPY OCHLAZENÍ

Ochlazovací bazének

Vědra se studenou vodou

Ledová studna (krystalky ledu)

Sprchy se studenou vodou

RELAX

Saunové ceremoniály

Bar

Relaxační zóna

Saunová kosmetika

Vyzkoušejte naše jedinečné saunové ceremoniály! Máte od nás první vstup ZDARMA

- 4 typy saun a 4 typy ochlazení na 700 m²
- Saunový svět se nachází ve 2. patře Centra Krakov



www.saunia.cz

CENTRUM
KRAKOV.

 **SAUNIA**
SAUNOVÝ SVĚT

DĚTSKÉ DÍLNIČKY



Přijďte si užít kreativní dopoledne na dílničky, které se konají každou neděli od 11 hodin v prostorech dětské herny Coolničky. Dílničky jsou určeny pro děti ve věku od 4 do 13 let. Připraven je zábavný tvořivý program, ze kterého si vždy odnesete originální výrobek, kterým uděláte radost sobě nebo svým blízkým. Navíc, pokud navštívíte dílničky alespoň 3x v měsíci, dostanete od nás dárek.

Dílničky jsou **ZDARMA**, tak pojďte tvořit společně s námi. Nezapomeňte si raději včas zarezervovat své místo na dilnicky@centrumkrakov.cz.

Těšíme se na vás!

ZÁŘÍ

- 4. 9. 2022 – Zdobení kufříku na výtvarku
- 11. 9. 2022 – Malování na plátěný batoh
- 18. 9. 2022 – Dřevěný stojan na tužky
- 25. 9. 2022 – Zdobení školního penálu

ŘÍJEN

- 2. 10. 2022 – Tvoření ze speciální hmoty
- 9. 10. 2022 – Škrabací obrázek
- 16. 10. 2022 – Svačinka pro ptáčky
- 23. 10. 2022 – Halloweenská lucernička
- 30. 10. 2022 – Strašidelné tvoření



©MGA

HALLOWEEN S REBELKAMI L.O.L. SURPRISE!

Kdy: v pondělí 31. 10. od 15 do 18 hodin

Kde: v přízemí a v 1. patře Centra Krakov

Na co se můžete těšit:

Těšte se na rebelskou halloweenskou párty s panenkami L.O.L. Surprise! Pro holky bude připravena velkolepá fashion show, zóna s líčením a tvořením účesů, foto koutek i soutěže o parádní dárky. Kluci ať se těší na tvoření Transformers masek.

OSLAVA

9. NAROZENIN CENTRA KRAKOV

Kdy: v sobotu 5. 11. od 15 hodin

Kde: v přízemí Centra Krakov

Na co se můžete těšit:

Oslavte spolu s námi již 9. narozeniny, kde se můžete těšit na barmanskou show včetně ochutnávek alko i nealko drinků, vystoupení profesionálního bublináře s workshopem, taneční vystoupení mažorettek EXPLOZE, vlastnoruční tvoření pizzy v pizzerii Sola Enotria, nebo hudební vystoupení kapely Slza. Samozřejmostí je kolo štěstí o hodnotné ceny, tradiční připítek, něco sladkého na zub a slavnostní rozsvícení vánoční výzdoby.



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

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



PŘIDEJTE SE K NÁM NA  

CENTRUM
KRAKOV.