

MAGAZÍN CENTRA

# KRAKOV.

LEDEN - ÚNOR



**NOVÝ ROK PLNÝ  
PŘEDSEVZETÍ  
A MOTIVACE**

**sinsay**

## NOVÁ PRODEJNA

Již brzy

Dámská • pánská • dětská kolekce



Více na:  
[dm.cz/prosteja](https://dm.cz/prosteja)



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

# PÁR SLOV NA ROZJEZD

Milí zákazníci a čtenáři našeho magazínu,

po zasluženém klidu během vánočních svátků jsme přivítali nový rok 2025 a my přicházíme s prvním letošním vydáním magazínu.

Co nás v Centru Krakov v roce 2025 čeká? Můžete se těšit na spoustu akcí, které pro vás s radostí a chutí připravujeme a stejně jako v předcházejícím roce budeme pokračovat v modernizaci a vylepšování centra, aby se vám u nás nakupovalo ještě lépe a mohli jsme vám nabízet ty nejlepší služby.

Jednou ze žhavých novinek tohoto roku je plánované otevření nové prodejny Sinsay, které proběhne koncem měsíce ledna. Tak se nezapomeňte stavit na nákupy! Novou prodejnu u nás také otevře pobočka Displej expert, kde se specializují na péči a servis telefonů a notebooků. Obě nové prodejny najdete v 1. patře centra.

K měsíci únoru neodmyslitelně patří svátek svatého Valentýna. Pokud byste jej rádi oslavili v našem obchodním centru, můžete se těšit na gravírování přívěsku na krk dle své fantazie, kterým můžete okouzlit svou drahou polovičku nebo udělat radost sami sobě.

Dále bychom vás rádi pozvali na výstavu připravovanou spolu s Magistrátem hlavního města Prahy, jejíž cílem je zviditelnit kampaně na podporu pěstounství. Výstavu najdete po celý měsíc leden v přízemí centra.

Pokud vás však zajímá, co se dočtete v tomto vydání magazínu, připravili jsme pro vás mimo jiné článek zaměřený na fitness, který ocení jistě i ti z vás, co si předsevzali aktivní vstup do nového roku. Společně s Max Fitness jsme pro vás navíc připravili soutěž o permanentku do fitness centra.

Úplnou novinkou je také věrnostní aplikace centra! Stáhněte si ji do svých chytrých telefonů, zaregistrujte se, scanujte účtenky a vyberte si pak hodnotné a zajímavé odměny. Díky aplikaci centra budete zároveň informováni o novinkách a akcích jako první!

Za TÝM CENTRA KRAKOV vám přejeme pohodový začátek roku 2025.



**PŘIDEJTE SE  
NA NÁŠ  
FACEBOOK/IG**



**BUĎTE  
V OBRAZE**



**OBJEVUJTE  
NOVINKY**



**ZAŽIJTE  
ZÁBAVU**



## VÝHERCE ZIMNÍ VÝSTAVY SOBÍKŮ

Po celý listopad a prosinec naše centrum zdobila kreativní výstava kartonových sobíků, kterou připravily děti z mateřských a základních škol na Praze 8! Do výstavy se zapojilo celkem 8 soutěžních školek a škol a v centru jsme měli 22 sobíků.

Nejvíce hlasů získala třída Nultý ročník ze základní školy Glowackého. Stala se tedy vítězem a my dětem ještě jednou moc gratulujeme.

S výstavou byla spojena také soutěž o poukazy na nákupy v hodnotě 1.500 Kč. Při náhodném slosování se usmálo štěstí na výherkyni Petru K. které také moc gratulujeme!



# V NOVÉM ROCE S MAX FITNESS A S TRENÉRKOU NATÁLIÍ SLÁDEČKOVOU

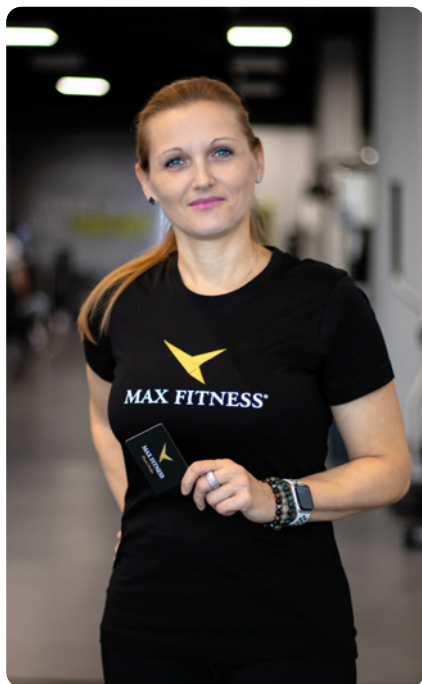
Po vánočních svátcích s novým rokem přichází i řada předsevzetí. Mezi ty nejčastější patří i snaha zhubnout a začít se víc hýbat. Jak se namotivovat a jaké jsou výhody cvičení ve fitness centru, i o tom jsme si povídali s osobní trenérkou a výživovou poradkyní Natálií Sládečkovou z Max Fitness Krakov.

## JAK TEDY ZAČÍT?

Předně je dobré si promyslet co od změny očekáváme a nastavit si reálné cíle. Potřebujete zhubnout, vyrýsovat postavu, zlepšit držení těla, nabrat svaly nebo zlepšit kondici? Pokud jste dosud necvičili, máte sedavé zaměstnání a celkově se málo hýbete, změna by měla být pozvolná. Stejně tak jako začít se hýbat, je důležité vybrat si správnou aktivitu a nastavit pravidelnost.

## TO ASI ZÁLEŽÍ I NA MÝCH ČASOVÝCH MOŽNOSTECH.

Ano, určitě. Jste-li úplný začátečník můžete si vyhradit třeba 2-3 dny v týdnu po hodině. Stanovit si čas pro



vás dlouhodobě udržitelný. Max Fitness Krakov je otevřené 7 dní v týdnu od pondělí do soboty od 6:00 do 22:00, v neděli a o svátcích od 7:00 až do 22:00, takže si každý najde ten správný čas pro sebe. Není dobré přepálit začátek. Postupně pak můžete čas navýšit.

## JAK ZJISTÍM, CO JE PRO MĚ VHDNÉ CVIČENÍ?

K tomu je ideální zajít do fitness centra, kde si můžete vybrat osobního trenéra, který s Vámi probere vaše cíle a pomůže vám začít. Zároveň vás seznámí s fungováním fitka a jeho pravidly.



## JE TEDY LEPŠÍ CVIČIT VE FITKU NEŽ DOMA?

Výhoda návštěvy fitness centra oproti domácímu cvičení je i v tom, že si určíte čas, který máte na cvičení a ten věnujete jen sobě. Neruší a nerozptylují vás jiné věci v domácnosti nebo další členové rodiny či mazlíčci. Další nespornou výhodou je vybavení fitness centra, které zahrnuje nejen stroje, ale i další



pomůcky jako např. odporové gumy, závěsné systémy, balanční pomůcky apod. Nemáte-li doma vybavenou soukromou posilovnu je fitness centrum skvělá volba.

## NA CO SE MÁM PŘIPRAVIT PŘI PRVNÍM VSTUPU.

Pro vstup je nutná registrace, kterou s vámi udělá personál na recepci, nebo se můžete zaregistrovat prostřednictvím aplikace Můj Max Fitness. QR code naleznete pod článkem. Nezapomeňte si vzít vhodné oblečení a obuv. Vezměte si také ručník a zámeček do šatny, které ale lze také zapůjčit za poplatek na recepci. Stejně tak lze mít vlastní pití nebo si jej zakoupit u nás na baru.



## JE VSTUP NĚJAK ČASOVĚ OMEZENÝ?

Čas strávený ve fitku není omezený. Pro kvalitní trénink vám bude stačit 1-1,5h času. Součástí musí být vždy i zahřátí, dynamický strečink, kterým připravíte tělo na zátěž a na konci tréninku statický strečink. I z toho důvodu je lepší vždy začít s trenérem, který Vás tyto jednotlivé části naučí provádět správně a efektivně.

## JAK PAK VYPADÁ SPOLUPRÁCE S KLIENTEM?

Při osobním setkání probereme cíle a po krátké diagnostice si řekneme na co se

zaměřit a nastavíme tréninkový plán podle aktuálních možností a kondice klienta. Ke cvičení lze použít nejen stroje, ale i různé už zmíněné pomůcky. Učím klienty zvolit správnou intenzitu a zátěž, správnou mechaniku pohybu, techniku jednotlivých cviků, dýchání a zapojení hlubokého stabilizačního systému těla. Jsem také akreditovaný výživový poradce, takže s klienty nejen trénuji, ale poradím i s výživou nebo sestavím jídelníček na míru. Snažím se motivovat a posouvat klienty dál k vytyčeným cílům. Spolupráce může být krátkodobá nebo dlouhodobá. Záleží na cílech a možnostech klienta.



### JAK BY MĚL VYPADAT SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK?

To záleží na cíli, denním režimu a dalších mnoha faktorech. Nejsem zastáncem žádných drastických diet a hubnoucích programů. Je dobré si uvědomit, že rychlé zkratky nefungují. Změna by měla být schůdná a trvalá, proto mimo jiné pracuji i s chuťovými preferencemi klienta. Jídelníček by měl být vyvážený, aby jídlo dodalo potřebné živiny a energii.

### V MAX FITNESS KRAKOV MÁTE I PŘÍSTROJ INBODY NA DIAGNOSTIKU SLOŽENÍ TĚLA. CO VŠECHNO MĚŘÍ?

Přístroj Inbody mimo jiné změní aktuální tělesnou hmotnost, množství svalové hmoty, tukové tkáně, množství viscerálního tuku a úroveň bazálního metabolismu. Na základě těchto údajů pak můžete lépe zanalyzovat a nastavit vaše cíle. Zároveň je dobré měření po určité době zopakovat, abyste si mohla zhodnotit váš posun, např. kolik tukové tkáně jste zredukovala nebo kolik jste nabudovala svalové hmoty. Váha totiž není všechno. Důležitý je poměr svalů a tuků. Měření určitě doporučuji ať už začínáte s cvičením nebo s jídelníčkem.

### A POSLEDNÍ RADA NA ZÁVĚR.

Nebojte se začít. Zařadte pravidelný pohyb a dbejte na správnou výživu, dostatek kvalitního spánku a co nejméně stresu. Vaše tělo to ocení.



APLIKACE MŮJ MAX FITNESS



GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store

## SOUTĚŽ O ČTVRTLETNÍ PERMANENTKU

Zapojte se do soutěže o čtvrtletní celodenní permanentku do Max Fitness v Centru Krakov a začněte nový rok s pohybem! Stačí správně odpovědět na soutěžní otázku a mít štěstí při náhodném slosování.

**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA: V jakém patře najdete pobočku Max Fitness v Centru Krakov?**

- a) V PŘÍZEMÍ
- b) V PRVNÍM PATŘE
- c) VE DRUHÉM PATŘE

Správnou odpověď pošlete na e-mail [soutez@centrumkrakov.cz](mailto:soutez@centrumkrakov.cz). Soutěž probíhá od 20. 1. do 28. 2. 2025. Kompletní pravidla soutěže naleznete na [www.centrumkrakov.cz](http://www.centrumkrakov.cz).



# TIPY NA ZAMILOVANÉ VALENTÝNSKÉ DÁRKY

Svátek svatého Valentína se blíží a spolu s ním i příležitost vykouzlit svým blízkým úsměv na tváři nějakým drobným dárkem. Pokud si lámete hlavu, co bude tím pravým dárkem pro vaši drahou polovičku, připravili jsme pro vás tipy na dárky, které potěší romantiky i praktické duše.



1. Vázaná řezaná kytice, 1.200 Kč, Květiny Novák | 2. Láska a jiná slova, 59 Kč, Levné knihy | 3. Zpevňující sérum proti vráskám Lift-Pro Collagène, 30 ml, 1.390 Kč, Yves Rocher | 4. Prosecco Doc Treviso Brut Treviso Montelliana, 750 ml, 299 Kč, DELMART | 5. Vázaná řezaná kytice, 3.000 Kč, Květiny Novák | 6. Dárková karta Bageterie Boulevard, libovolná hodnota, Bageterie Boulevard | 7. Maskovaná kráska, 129 Kč, Levné knihy | 8. Toaletní voda Granit Bleu, 50 ml, 1.290 Kč, Yves Rocher | 9. Vázaná řezaná kytice, 4.600 Kč, Květiny Novák | 10. Bonbonnière Marc De Champagne Butlers, 130 g, 199 Kč, DELMART | 11. Parfémová voda Comme une Evidence, 50 ml, 1.390 Kč, Yves Rocher | 12. Kolekce lanýžových bonbonů Butlers, 200 g, 299 Kč, DELMART | 13. Dárkové poukazy Centra Krakov v hodnotě 500 Kč nebo 1.000 Kč

CENTRUM

# KRAKOV.

## VĚRNOSTNÍ APLIKACE CENTRA KRAKOV JE TU!

Stáhněte si věrnostní aplikaci centra, scanujte účtenky, budete informováni o každé akci a speciální nabídce a vyzvedněte si hodnotné odměny!



Botanická zahrada Praha

# KŘIŠŤÁLOVÁ ZAHRADA

Jiří Pačinek

29.11.24 – 2.2.25

Království skla ožívá v záři světél  
a za zvuku skleněné harfy.  
Vstupte do světa fantazie!

botanicka.cz



PAČINEK  
GLASS

PRAHA  
PRAGUE  
PRAGA  
PRAG

## DĚTSKÉ DÍLNIČKY



Hledáte pro děti program na nedělní dopoledne? Navštivte kreativní dílničky, které se konají každé nedělní dopoledne v časech od 10, od 11 a od 12 hodin a jsou určeny pro děti od 4 do 13 let. Dílničky jsou **ZDARMA**, tak si zajistěte své místo v našem rezervačním systému, který najdete na webových stránkách [www.centrumkrakov.cz](http://www.centrumkrakov.cz).

Těšíme se na vás!

### LEDEN

- 5. 1. 2025** Vlastní kalendář
- 12. 1. 2025** Originální foto rámeček
- 19. 1. 2025** Korálková dílna
- 26. 1. 2025** Placky & Klíčenky

### ÚNOR

- 2. 2. 2025** Zamilovaná lampička
- 9. 2. 2025** Valentýnská dekorace
- 16. 2. 2025** Antistresová láhev
- 23. 2. 2025** Tvoření z FIMO hmoty



## KUDY K NÁM

### KOBYLISY

7 minut od stanice metra

### KRAKOV

102, 177, 202, 235, 236, 905

### POLIKLINIKA

### MAZURSKÁ

144, 177, 202

### NA PAZDERCE

102, 144, 905



## PARKOVÁNÍ

### 2 HODINY ZDARMA

KAŽDÁ DALŠÍ 60 KČ/HOD

### NOČNÍ PARKOVÁNÍ

AKČNÍ CENA 750 KČ/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 - SO  
6:00-22:00  
NE+SVÁTKY  
7:00-22:00



### SAUNIA

PO - PÁ  
9:00-23:00  
SO - NE  
9:00-23:00

### POŠTA

PO - PÁ  
9:00-20:00  
SO  
8:00-15:00

### KFC

PO - SO  
8:00-22:00  
NE  
9:00-22:00

## VÝSTAVA: PĚSTOUNSTVÍ

**Kdy:** od 2. 1. do 31. 1. 2025

**Kde:** v přízemí Centra Krakov

**Na co se můžete těšit:**

Láska a pochopení jsou to nejcennější, co můžeme dětem dát. Být pěstounem znamená darovat dítěti stabilní domov. Výstavu od hlavního města Prahy zaměřenou na toto téma najdeme celý měsíc leden v přízemí Centra Krakov.



## VALENTÝN VYRYTÝ NA MÍRU

**Kdy:** v pátek 14. 2. 2025  
od 15:00 do 18:00

**Kde:** v přízemí Centra Krakov

**Na co se můžete těšit:**

Přijďte si k nám ve svátek všech zamilovaných vytvořit svůj vlastní přívěsek! Připraven bude speciální program, kde na každého bude čekat přívěsek ve tvaru spojovacích puzzlí, na které si budete moci vyřít něco originálního.



Z akcí bude pořízen foto/video záznam, který může být zveřejněn.

PŘIDEJTE SE K NÁM NA  

CENTRUM  
**KRAKOV.**

## KONTAKTY

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

**Infolinka:** +420 604 196 136 (9-16 hod.)

**E-mail:** [info@centrumkrakov.cz](mailto:info@centrumkrakov.cz)

**Web:** [www.centrumkrakov.cz](http://www.centrumkrakov.cz)

