

BB Centrum



Online cvičení Fyzio Care

KDY: středa 5. 5. 2021, od 18:00 hod.

KDE: na FB profilu BB Centrum

Máte sedavý životní styl? Trápí vás bolest v bedrech? Tak právě pro vás je určená lekce Fyzio Care, kterou ve spolupráci s Balance Clubem Brumlovka připravila Tereza Michálková. Lekce je zaměřena na aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře a mobilizaci její hrudní části. Nepohoda v oblasti hrudníku se totiž projevuje i na stavu našich beder.

Tereza Michálková je certifikovanou trenérkou Dynamické Neuro-muskulární Stabilizace podle prof. Pavla Koláře. Trenérské zkoušky složila u PaedDr. Petra Tlapáka, CSc., jednoho z našich předních fyzioterapeutů. Tereza je lektorkou skupinových lekcí a osobní trenérkou Fyzio Care v Balance Clubu Brumlovka a bývalou vrcholovou kickboxerkou s výraznými zahraničními úspěchy (1. místo na MS WKA Kickbox).



WEBCAST
JE MOŽNO
REPRÍZOVAT
NA FB PROFILU
BB CENTRA



ONLINE CVIČENÍ FYZIO CARE



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language.
English version of all BB Centrum activities are to be found also at

DEVELOPED BY
PASSERINVEST
STUDIO

WEBCAST
JE MOŽNO
REPRIZOVAT
NA FB PROFILU
BB CENTRA



ONLINE NA FB PROFILU

CHECK THE CZECH



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language.
English version of all BB Centrum activities are to be found also at

DEVELOPED BY
PASSERINVEST
GROUP



BB Centrum

Čeština pro cizince

KDY: každé pondělí v lichém týdnu od 18:00 hod., dle rozpisu níže

KDE: na FB profilu BB Centrum

Minulý měsíc jsme odstartovali lekce českého jazyka pro cizince Check the Czech. Jsme si vědomi, že je BB Centrum multikulturním areálem, kde se setkávají a pracují lidé více než 70 národností. Proto jsme se rozhodli našim zahraničním přátelům alespoň trochu ulehčit integraci do českého prostředí.

Lekce probíhají online a mají tu výhodu, že je možné je kdykoliv přehrát znovu a znovu.

Pokud tedy máte ve svém okolí nečesky hovořícího kamaráda či známého, budeme rádi za doporučení.

- pondělí 10. a 24. 5. 2021 – Check the Czech s Lucií Jablonskou



BB CENTRUM

BB Centrum



Online Webcast: Irsko – drsná země

KDY: středa, 12. 5. 2021, od 17:30 hod.

KDE: na FB profilu BB Centrum

Podíváme se po stopách dávné keltské civilizace, navštívíme jeden z nejstarších architektonických divů světa – Newgrange, který je dodnes opředen mnohými tajemstvími. Projedeme se po divoké a nespoutané „Wild atlantic way“. Z mohutných Cliff of Mohers se podíváme vstříc nespoutanému atlantskému oceánu.

V Severním Irsku sejdem po Obrově chodníku „Giants causeway“ a navštívíme doky v nichž se stavěl Titanic. Podnikneme výlet za papuchalky na Saltee Island. Nevynecháme ani Dublin a světoznámé oslavy svátku sv. Patrika. Zkrátka Irsko je: drsná země, dobrá whisky, sametový Guinness a úžasní lidé.

Přednáší: Jan Papež



WEBCAST
JE MOŽNO
REPRIZOVAT
NA FB PROFILU
BB CENTRA

ONLINE WEBCAST

IRSKO – DRSNÁ ZEMĚ



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language.
English version of all BB Centrum activities are to be found also at

WEBCAST
JE MOŽNO
REPRIZOVAT
NA FB PROFILU
BB CENTRA



BB Centrum

Online taneční na Brumlovce

KDY: středa, 19. 5. 2021, od 18:00 hod.

KDE: na FB profilu BB Centrum

Máj je lásky čas, proto byla pomalá a milostná rumba zvolena tancem právě tohoto měsíce. Věříme, že vás rumba okouzlí nejen krásnou poklidnou hudbou, ale také choreografií.

Lektorkou Online tanečních je Lenka Nora Návorková, několikanásobná mistryně ČR v latinskoamerických tancích a vítězka a účastnice dalšího ročníku televizní soutěže StarDance.

ONLINE TANEČNÍ NA BRUMLOVCE



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language.
English version of all BB Centrum activities are to be found also at

DEVELOPED BY
PASSERINVEST
GROUP



BB CENTRUM

BB Centrum



Online Webcast: Hovory z Brumlovky

KDY: středa, 26. 5. 2021, od 18:00 hod.

KDE: na FB profilu BB Centrum

Hovory z Brumlovky je naše vlastní talkshow, do které si každý měsíc zveme osobnosti, kteří dle nás mají co říct a svůj pracovní či osobní život mají nějak spojený právě s Brumlovkou.

Tento měsíc: Alžběta Králová

Alžběta Králová je zakladatelkou a managing partnerem IPM Consulting, s.r.o., zakladatelkou a politickou konzultantkou Institutu politického marketingu a také zakladatelkou a ředitelkou Ženského byznysu, Akademie profesního rozvoje žen. Marketingové zkušenosti sbírala především ve Spojených státech amerických a ve Francii. Podílela se na kampaních oceněných prestižními cenami. Trendy a nástroje z nich přenáší a adaptuje do českého prostředí, kde přispívá k jeho profesionalizaci. Za svoji práci získala čtyři profesní ocenění v České ceně za PR a v soutěži Young Lions. Třeba budete znát kampaň „Tvoje poprvé“ s cílem přivést mladé lidi k volbám. Nyní radí ženám, jak získat sebevědomí a uspět v byznysu.

Rozhovorem provází Eduard Forejt.



WEBCAST
JE MOŽNO
REPRIZOVAT
NA FB PROFILU
BB CENTRA

ON (CH)AIR

HOVORY
Z BRUMLOVKY

ONLINE WEBCAST

HOVORY Z BRUMLOVKY



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language.
English version of all BB Centrum activities are to be found also at

DEVELOPED BY
PASSERINVEST
GROUP

WEBCAST
JE MOŽNO
REPRIZOVAT

NA FB PROFILU
BB CENTRA



DANIEL HLUBUČEK
HOME FITNESS

JÓGA
DANIELA BACÍKOVÁ



BB Centrum



Online cvičení: Body and Mind lekce

KDY: úterý a čtvrtek od 18:00 hod., dle rozvrhu níže

KDE: na FB profilu BB Centrum

Také se nemůžete dočkat, až bude možné zúčastnit se skupinových lekcí? My také, zatím ale neriskujeme a zařazujeme do programu na květen lekce Home Fitness a jógy v online prostředí.

Úterní lekce jsou zaměřené na fyzickou kondici – instruktor Balance Clubu Brumlovka Daniel Hlubuček každý týden připravuje zajímavý trénink, u kterého se rozhodně nudit nebudete. Ve čtvrtek pak můžete protáhnout celé tělo na józe s Danielou Bacíkovou.

Lekce jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé všech věkových kategorií.

- **úterý 4. 5., 11. 5., 18. 5. a 25. 5. 2021** – Home Fitness s D. Hlubučkem
- **čtvrtek 6. 5., 13. 5., 20. 5. a 27. 5. 2021** – Jóga s D. Bacíkovou

Pokud to situace dovolí, zařadíme do programu i lekce běhu. Sledujte náš FB profil a nenechtejte si ujít příležitost konečně si zasportovat v partě běžců.



BBCENTRUM

Brumlovka

Letní příměstský tábor na Brumlovce

TERMÍN: 12. – 16. 7. 2021

MÍSTO: MŠ Elijáš a Balance Club Brumlovka

CENA: 5 900 Kč

(25% zvýhodnění pro děti členů Balance Clubu Brumlovka a žáky MŠ Elijáš)

Balance Club Brumlovka ve spojení s MŠ Elijáš pořádá v termínu 12. – 16. 7. 2021 příměstský sportovně-kreativní tábor pro děti ve věku od 4 do 10 let. Pokud hledáte pro své děti letní vyžití plné sportu, neváhejte své ratolesti přihlásit a dopřejte jim nezapomenutelné letní zážitky.

Více informací a rezervace míst na info@balanceclub.cz

balance
club
BRUMLOVKA





Filadelfie

Body Express: nejrychlejší cesta ke kondici

EMS studio Body Express opět otvírá svou pobočku v budově Filadelfie. EMS (elektro-myo-stimulace) je nejrychlejší způsob, jak dostat tělo do kondice a odbourat přebytečné tukové zásoby. Stačí jen 20 minut. Studio nyní nabízí individuální plán „jeden na jednoho“.

Podmínky tréninku pro klienty:

- ukončené očkování, nákaza v posledních 90 dnech nebo platný negativní antigenní či PCR test. Testování je momentálně pro pojištěnce a občany ČR 1x za 3 dny zdarma. Využít můžete například AG Point Brumlovka, rezervace na covidpass.cz
- nasazená ochrana dýchacích cest

Provozní doba a prodej permanentek: každý všední den 8:00 – 18:00 hod. Platby Benefit Plus jsou možné jen osobně ve studiu Body Express.

Více informací získáte a rezervaci termínu provedete na bbcentrum@bodyexpress.cz, tel. 774 431 083 či přímo na webu prostřednictvím [rezervačního formuláře ZDE](#).

benefit
plus

BODY EXPRESS

Filadelfie

Dopřáváte si rádi bohaté snídaně? Přijměte pozvání od Roast and Grill

Roast and Grill bistro v budově Filadelfie rozšířilo svou nabídku o chutné snídaně. Jsou složeny z farmářských produktů, čerstvé zeleniny a ovoce plné vitamínů a čerstvého pečiva.

V nabídce je sladká a slaná varianta. Naláká vás hemenex nebo lívance?

Snídaně se v obchodní pasáži Filadelfie servírují každý všední den 8:00 – 10:00 hod.

roast & grill
bistro





Filadelfie

První letní vlašťovky v Tlap's Coffee

S rostoucími teplotami ochlazují v Tlap's Coffee svou nabídku. Na menu zařadili 16 hodin za studena extrahované cold brew, které připravují z jemně ovocitých, sladkých káv. Dále nabízí ledové latté, které si můžete osladit vanilkou nebo karamellem. A nechybí ani hit posledních let – osvěžující espresso tonic.

Těšit se můžete i na nové dezerty. Cheesecake v kelímku připravují v čokoládových i ovocných verzích. Nově i s exotickými příchutěmi jako mojito nebo piña colada.

Tlap's
Coffee

Beta

UGO zve na Poke Bowl a cizokrajné Bucco

Půl talíře zeleniny denně je jedním z pravidel zdravého jídelníčku. A jak si svou denní dávku dopřát? UGO POKE BOWL s uzeným kuřetem nebo lososem to jistě. Misky jsou inspirované Havají, kde se podávají zpravidla jako předkrm plný zeleniny, ryb a příloh. Jednotlivé ingredience se nemíchají jako u nás salát, ale skládají se vedle sebe tak, aby si každý mohl vytvořit své ideální sousto.

Na osvěžení chuťových pohárků pro vás v UGU připravili ledový čaj, který je louhovaný za studena a je plný šťavnatých malin a bylinek. Tou hlavně je Bucco, což je jihoafrický keř, ze kterého původní obyvatelé Khoikhoi vyvinuli alkoholický nápoj známý jako bucha brandy.

Dobrou chuť vám přeji holky z UGA :-)





Brumlovka

Piknikové koše Coffee Perk

Slunné dny přímo vybízejí k posezení ve zdejších parcích a náměstích. Zpříjemnit si takové chvíle můžete dobrým jídlem a pitím. Coffee Perk v budově Brumlovka nyní nabízí i piknikové koše, které obsahují vše, co k hodování na rozkvetlé louce můžete potřebovat.

V piknikovém koši naleznete nádobí, deku a občerstvení dle svého výběru pro dvě osoby. Jedna z variant obsahuje například:

- 2x mimózu nebo pomerančový fresh, 2x kávu nebo čaj, 2x zázračnou limonádu dle vlastního výběru
- 1x avo bread, 1x gorgonzola bread, 1x club sandwich
- 2x tvarohový bochánek, 2x povidlový rohlíček
- dokoupit můžete lahev prosecca nebo vína

Piknikový koš je nutno objednat předem, vyzvedává se přímo v provozovně Coffee Perk oproti vratné záloze.

Pokud si však chcete vychutnat své oblíbené pochoutky Coffee Perku nejen v parku na dece, „all day brunch“ nabídku si můžete objednat i přes Wolt přímo k vám domů.



Filadelfie

Potěšte maminky dárkem z JK

Nezapomeňte oslavit 9. května jeden z nejkrásnějších dnů v roce – den matek. Je to příležitost si připomenout snad nejsilnější z citů vůbec – mateřskou lásku.

Maminky na sebe berou mnoho rolí, aby nás provázely životem. Kdo by si zasloužil poděkování víc než ten, kdo nám dal život, vychoval nás, utěšoval nás a je nám často stále nejbližším člověkem.

JK přeje krásný den plný lásky a vězte, že kytička vykouzlí úsměv na rtech každé maminky... a co teprve ta s diamantem!

Využijte dárek zákazníkům u příležitosti 30. výročí založení společnosti JK v podobě mimořádného výročního zvýhodnění 15 % na všechny šperky JK, které bylo prodlouženo a bude v platnosti ještě měsíc po znovuootevření prodejn.

V JK V udělají maximum pro váš pohodlný nákup, jsou vám k dispozici na telefonu, e-mailu, online, zboží bezpečně doručují a také fungují v režimu výdejního místa.

JK
JITKI KUDLACKOVI

DÁREK Z JK PRO MAMINKU



KTERÁ JE ANDĚLEM



KTERÁ JE PŘÍSTAVEM LÁSKY, VÍRY A NADĚJE

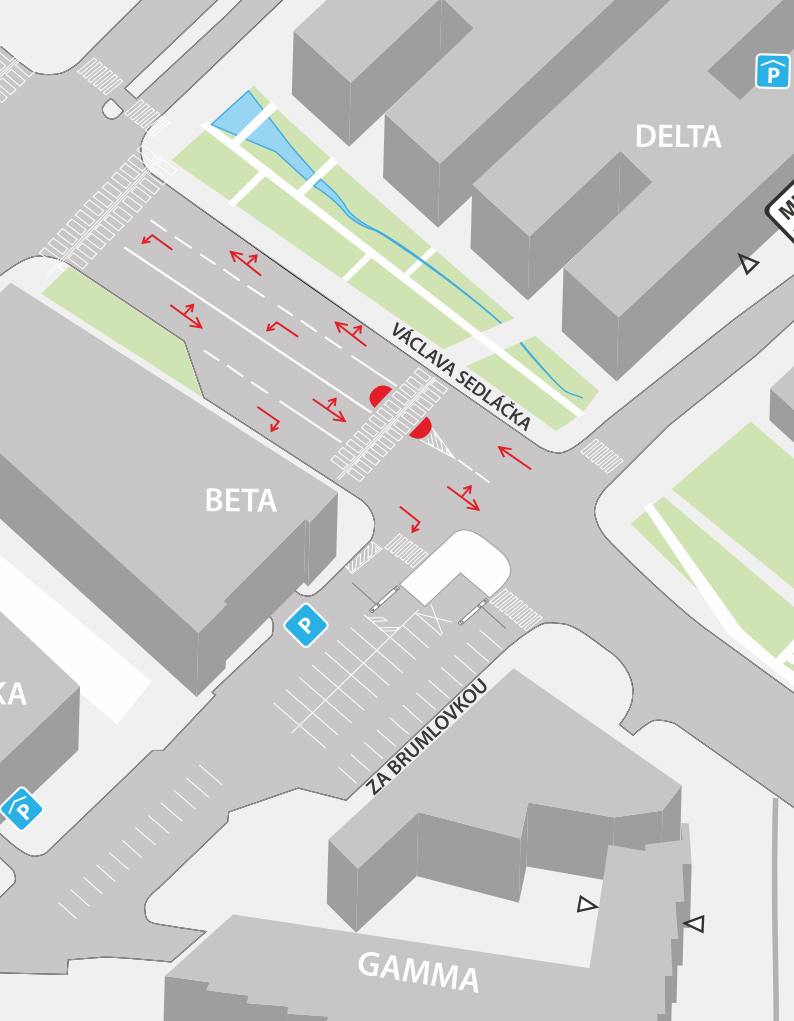


KTERÁ JE ODVÁŽNÁ A KRÁSÁ



KTERÁ SI ZASLOUŽÍ NEVADNOUCÍ KVĚTINU

JK
JITKI KUDLACKOVI | 30
LET S VÁMI



BB Centrum

Odbočovací pruh v ulici Václava Sedláčka plně v provozu

Veškeré stavební práce spojené s realizací samostatného odbočovacího pruhu z ulice Václava Sedláčka na parkoviště Za Brumlovkou byly dokončeny. Byla zpevněna vozovka, instalován bezpečnostní ostrůvek pro chodce a vyhotoveno vodorovné dopravní značení.

K realizaci odbočovacího pruhu jsme přikročili z důvodu zvýšení komfortu řidičů při průjezdu touto částí areálu a zároveň zvýšení bezpečnosti chodců při přechodu komunikace.

BB Centrum

Sdílená mobilita – parkovací hotspoty

Jestliže využíváte sdílených dopravních prostředků v podobě koloběžek a kol k dopravě do práce nebo z práce, máme pro vás skvělou zprávu. Na strategických místech jsme nainstalovali parkovací hotspoty, kde pronajaté (elektro)kolo či koloběžku můžete bezpečně odložit.

Takto odložené prostředky jsou vždy snadno nalezitelné a vždy připravené k dalšímu užití, neblokují vstupy do budov, zásahové zóny či nouzové východy.





BB Centrum

Staňte se přímými odběrateli měsíčníku eCity

Chcete být mezi prvními, kdo se dozví o aktuálním dění zde na Brumlovce? Pokud vás zajímají sportovní či kulturní akce, rádi byste si nakoupili na trzích nebo se necháváte inspirovat prezentovanou nabídkou gastronomických zážitků a takové věci rádi plánujete, zaregistrujte svou **emailovou adresu ZDE** a buďte v obraze s předstihem.