



ONLINE WEBCAST

ANTISTRES DECHOVÉ CVIČENÍ



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

Organizátor akce, společnost PASSERINVEST GROUP, a.s., bude na této akci používat fotografický a audiovizuální záznam.

BB Centrum

Online webcast: Antistres dechové cvičení

KDY: každé pondělí od 18:00 hod.

KDE: na FB stránce BB Centrum

Přichystali jsme si pro vás několik kratších online lekcí antistresových dechových cvičení, které vám pomohou v tomto mimořádném období. Výchozí metodou je jógová praxe, kde se aplikují velmi jemné fyzické pohyby, které jsou přesně a koordinovaně vedené naší myslí. Důležitou částí je koncentrace na dech a jeho vědomé vedení v souladu s pohybem těla.

Přínosným je primárně dostatek prokysličeného vzduchu, jež přivedeme do organismu. Sekundárním cílem je zklidnění bytosti a její rozvoj. Tak si zacvičte spolu s námi pod vedením instruktora jógy Balance Clubu Brumlovka – Pavla Skaly.

Lecke jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé všech věkových kategorií.



BBCENTRUM

BB Centrum

Online webcast: Home fitness

KDY: každé úterý od 18:00 hod.

KDE: na FB stránce BB Centrum

Fitness centra jsou zavřená, venku se brzy stmívá, nastupují chladnější teploty a přesto chcete zůstat ve formě? Zacvičte si pod vedením instruktora fitness Balance Clubu Brumlovka Daniela Hlubučka, který si pro vás připravil několik tréninků, jež vás udrží fit při sedavém zaměstnání či při práci z domova. Stačí si zacvičit i během krátké pracovní pauzy, ať už jste doma nebo v kanceláři.

Tréninky budou zaměřeny na správné dýchání, aktivaci středu těla a pánevního dna a posílení břišního svalstva. Vyzkoušejte si také formu **HIIT tréninku**, což je vysoce intenzivní intervalový trénink, ve kterém si otestujete, jak jste na tom s vaší fyzickou kondicí.

Tréninky jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé všech věkových kategorií.



BBCENTRUM



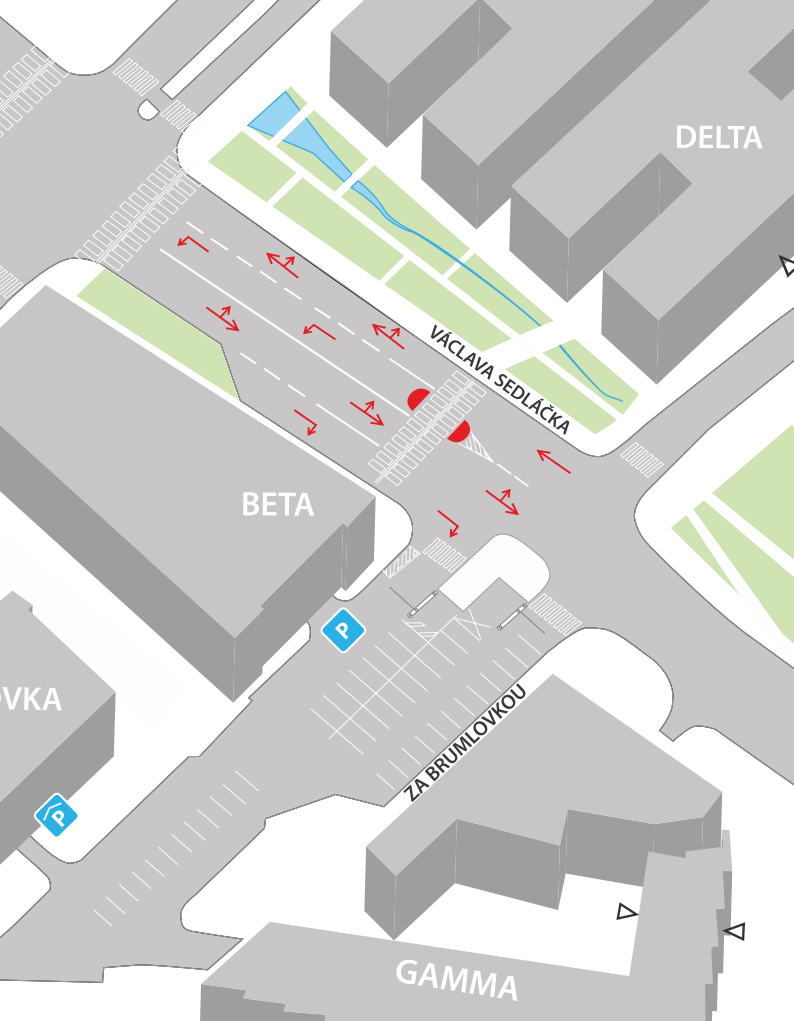
Please use the "Instant translation" function in your Transdate App to read this poster in other suitable language.
English version of all BB Centrum activities are to be found also at

Organizátor akce, společnost PASSERINVEST GROUP, a.s., bude na této akci pořizovat fotografický a audiovizuální záznam.

PROJEKTOVÁ
PŘÍJEMNOST
PASSERINVEST



ONLINE WEBCAST
HOME FITNESS
PRO KAŽDÉHO



BB Centrum

Nový odbočovací pruh z ulice Václava Sedláčka

Koncem měsíce října došlo k započetí stavebních úprav k plánované realizaci odbočovacího pruhu z ulice Václava Sedláčka na parkoviště Za Brumlovkou.

Podrobnější přehled budoucí situace najdete v názorné mapce. Stavební úpravy budou v několika fázích probíhat až do 30. listopadu 2020. Věříme, že během realizace dojde k minimálnímu omezení provozu v této části areálu. Koordinaci dopravy v případě potřeby zajistí přítomný personál parkoviště, prosíme zde o vaši součinnost.

Nový odbočovací pruh zvýší komfort řidičů při průjezdu touto částí areálu a zároveň zvýší bezpečnost chodců.

BB Centrum

Online jóga pro každého

KDY: každý čtvrtek od 18:00 hod.

KDE: na FB stránce BB Centrum

Pojďte si s námi protáhnout tělo a zacvičit jógu pod vedením nadšené instruktorky jógy Daniely Bacíkové.

Lekce jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé všech věkových kategorií.



BBCENTRUM



ONLINE JÓGA PRO KAŽDÉHO



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

ORGANIZED BY
PASSERINVEST

Organizátor akce, společnost PASSERINVEST GROUP a.s., bude na této akci pořizovat fotografický a audiovizuální záznam.

BB Centrum

Online workshop: Jak psát blog?

KDY: ve středu 11. listopadu od 18:00 hod.

KDE: na FB stránce BB Centrum

Máte zajímavého koníčka, neotřelé nápady nebo třeba rádi cestujete a chcete se o to podělit s ostatními?

Začněte psát blog! Že nevíte jak na to? Své rady a praktické zkušenosti vám předají profesionální redaktori a známí běžecí bloggeři Running2.cz – manželé Soňa Hrabec Kotulková a Michal Hrabec.

Ukážou vám, jak si založit platformu, jak blog koncipovat, jak psát, jak zaujmout čtenáře i jak blog propagovat.

ONLINE WORKSHOP JAK PSÁT BLOG?



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

ORGANIZED BY
PASSERINVEST

Organizátor akce: společnost PASSERINVEST GROUP, a.s., bude na této akci pořizovat fotografický a audiovizuální záznam.



BB CENTRUM

BB Centrum

Online webinar: Budou ještě kanceláře v době post-COVIDové?

KDY: ve středu 25. listopadu od 18:00 hod.

KDE: na FB stránce BB Centrum

Téma, jak budou vypadat kanceláře v době post-COVIDové se dotýká každého jednoho z nás, kdo v kancelářích pracujeme. **Kde budeme po COVIDu pracovat?** Budeme znovu oddělení vysokými příčkami, nebo již budeme napořád pracovat z domova z tzv. Home Office?

A existuje nějaké poučení ze světa, či předchozích krizí, které by nám napovědělo, jak bude kancelářský svět vypadat?

Na tyto a mnohé jiné otázky se nám bude snažit poskytnout svůj pohled Eduard Forejt, odborník na real estate s více než 20letou zkušeností, jemuž je propůjčen titul CRE® (Counselor of Real Estate) prestižní americké organizace The Counselors of Real Estate®.



BB CENTRUM



WEBCAST NA TÉMA BUDOU JEŠTĚ KANCELÁŘE V DOBĚ POST-COVIDOVÉ?



Please use the "Instant translation" function in your Transdate 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

Organizátor akce, společnost PASSERINVEST GROUP a.s., bude na této akci pořizovat fotografický a audiovizuální záznam.



Budova Filadelfie

Žijeme tradicí, otevíráme v Sommellerie svatomartinská vína

KDY: od 11. listopadu 11:00 hod. do 13. listopadu 19:00 hod.

KDE: vinárna Sommellerie, obchodní pasáž budovy Filadelfie

I v letošním roce se můžete těšit nejen na to, zda přijede sv. Martin na bílém koni, ale především na **krásnou českou tradici a stále populárnější mladá svatomartinská vína**, první vína nového ročníku, vína svěží chuti, která sice zrála pouhých několik týdnů, ale za tuto dobu už stačila získat svůj osobitý charakter.

V prodeji budou vína tradičních ranných odrůd z rodinného vinařství Bronislav Vajbar a Vladimír Tetur. Navíc můžete uspokojit své gastronomické chutě v rámci degustačních porcí svatomartinské husy, jež jsou v ceně a můžete si je tak s vínem odnést domů.

Budova A

Eat Perfect: Nečekejte na jídlo, čeká na vás doma!

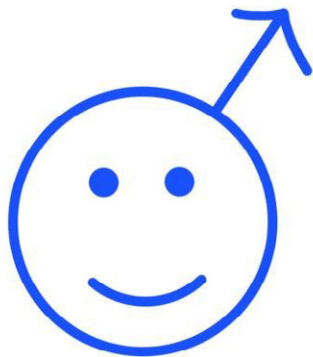
Nesmutněte, že v Perfect Canteen Moneta Money Bank je nyní zavřeno. Jídlo uvařené od základu z poctivých surovin vám dovezou přímo domů.

Můžete tak strávit případný **home office bez starostí o jídlo** nebo si užít s rodinnou nedělní oběd jako z restaurace, ale v pohodlí domova.

Cíl Eat Perfect je jednoduchý, ušetřit lidem čas a dát jim opravdu dobré jídlo, které si mohou užít kdykoliv a kdekoliv. **Objednejte si ZDE se speciální slevou.**



Genitál pro muže kapitál



Martin Lukeš, Tomáš Novotný, Viktor Vik a Laura Janáčková

Rezidence BB Centrum

UROSANTÉ: Genitál pro muže kapitál

Vědecko-populární publikace na téma mužského zdraví se zabývá **zdravím muže z pohledu urologa, androloga a psychologa**. Podává přehled nejčastějších zdravotních i psychologických problémů se zaměřením na jejich léčbu a prevenci. Kniha je určená všem mužům, odborníkům i laikům a jejich ženám.

Kniha lékařů Martina Lukeše, Tomáše Novotného, Viktora Vika a psycholožky a spisovatelky Laury Janáčkové je psaná velmi čtivou „light“ formou a čtenář se v ní setká s tématy typu:

- Poruchy erekce
- Plodnost muže
- Problémy v sexuálním životě
- Chronické potíže mužského aparátu
- Nádorová onemocnění
- Urologická prevence a mnoho dalších závažných i méně závažných témat.

Cena knihy je 299 Kč, ale v případě osobního odběru přímo v Urosanté lze knihu zakoupit za **zvýhodněnou cenu 229 Kč** (možno i s podpisem autorů).

Budova Filadelfie

BODY EXPRESS: Jde to i jinak. 20 minut stačí!

Budova Filadelfie přivítala nového nájemce, kterým je studio Body Express nabízející unikátní styl cvičení pomocí moderní technologie pro komplexní a úžasně rychlé natrénování těla.

EMS (elektro-myo-stimulace) je nejrychlejší způsob, jak dostat tělo do kondice, odbourat přebytečné tukové zásoby a odstranit bolesti zad. Nejúčinnější EMS metodu najdete právě v Body Express. Bez zbytečných pohybů, s maximálním efektem, nechávají moderní technologii pracovat za vás.

V Body Express se na vás budou těšit, jakmile se uvolní vládní opatření. Již nyní můžete Body Express kontaktovat pro více informací a rezervaci termínu na e-mailu bbcentrum@bodyexpress.cz, tel. 774 431 083 či přímo na webu prostřednictvím [rezervačního formuláře ZDE](#).

BODY EXPRESS





Budova Brumlovka

Novus Optik: Využijte benefit poukázek a vyberte si krásné nové brýle

V oční optice Novus Optik můžete i v aktuálním období využít všech služeb, které prodejna nabízí. Oční optika **má otevřeno i během těchto dní** a je možné si nechat prověřit váš zrak či si prohlédnout a vybrat brýle a doplňky z široké nabídky.

V Novus Optik můžete navíc uplatnit své zaměstnanecké benefity a zakoupit nejen dioptrické či sluneční brýle, ale věnovat třeba svým blízkým dárek v podobě dárkového poukazu. Přijímají zde benefity: **Unišek, Cadhoc, Edenred, Gallery Beta, Sodexo, Benefit a.s., Benefit plus.**

Pro zaměstnance společností sídlících v BB Centru optika poskytuje **slevu ve výši 15%** z celé zakázky. Nelze však kombinovat s platbami přes benefit poukázky. Objednat se na vyšetření zraku můžete na tel. **605 858 859.**

Budova Filadelfie

Nový PPL ParcelShop v budově Filadelfie

Od začátku listopadu naleznete v Sommellerie kromě skvělých vín i novou službu, kterou je **PPL ParcelShop**. Tato nejširší a zároveň nejrychleji expandující síť výdejních a prodejních míst v České republice je určena všem, kteří se nechtějí vázat na určitý čas doručení.

O co v realu jde? Právě od začátku listopadu si můžete do vinotéky Sommellerie nechat zaslat nebo naopak přijít odevzdat váš balíček, který zasíláte prostřednictvím PPL. Novou službu je možné využít nejen pro menší zásilky (pro fyzické osoby), ale i pro hromadné odesílání například vánočních dáreků klientům, a to především v čase, kdy se nemůžeme tak úplně potkávat, jak bychom si přáli.

Provoz Sommellerie je na základě vládních opatření nyní omezený, ale služba PPL je plně k dispozici každý všední den 12:00–19:00 hod. Tel. 604 210 157.

