



Equal Business Park

EBP Newsletter

Nr 03/2023

Dear Sir/Madam,

We are pleased to present you the autumn edition of our Newsletter. In the current issue, you can read about what we have achieved and organized for you in the past few years. As the Property Manager of Equal Business Park complex, we are proud to continue to provide you, our Tenants, with excellent working conditions and entertainment in the form of events, as well as opportunities for active leisure.

Within the scope of this Newsletter, we are also pleased to invite you to join us for our autumn outdoor event.

On the 10th of October, we will officially open a new common areas with more greenery and seating – our woonerf, which was created as a result of the redevelopment.

More details on the following pages.



Enjoy the reading!
Apollo-Rida Poland team

 **Apollo-Rida**

www.apollorida.pl

Events we have organized as part of Equal Days'

Darmowy serwis rowerowy!
24-25.05 8:00-16:00
Podstawowy serwis rowerowy obejmuje:
• sprawdzenie i uzupełnienie ciśnienia w oponach
• kontrolę stopnia zużycia łańcucha, naprawienie, czyszczenie, smarowanie, wymianę
• wymianę opon (została włączona licznikowa)
• kontrolę oraz smarowanie liniek i pancerzy
• czyszczenie kabosy
• regulację napięcia siodełka i kierownicy
• regulację hamulców i przerzuteczek
• dokręcanie łebów
• porady w porażeniu osłonek
• konserwacji roweru w w/w
• kontrolę stopnia zużycia i hamulcowych (klocki, tarcze)
• badanie techniczne roweru
Serwis wykonywany będzie przez firmę **The Bike Company.**

zbiórka elektroodpadów
na terenie EBP
17-24 kwietnia
kontener będzie zlokalizowany za budynkiem C (trójca parkingowa wzdłuż torów)
Serwis się do akcji i oczyszczenia naszych busów przy sprzęcie elektrycznym i elektrycznym!

Zadbaj o formę na świeżym powietrzu!
Zapraszamy do naszej nowej siłowni plenerowej **przed budynkiem A**, zaraz przy palcu zabaw.
Znajdują się tam profesjonalne urządzenia do ćwiczeń, takie jak:
• wyciąg i krzesło
• bieżak i orbitrek
• praca nożna i wiosłarz
• surfer i tawlat
• siłabanka i podciąg nóg
• pajacyk i stepper
Prób przetrwać w pracy, żeby dotrzeć do domu? Poproś nas, a my pomożemy!

22 września czwartek
Budynek C, 4 piętro
Warsztaty Pierwszej Pomocy Przedmedycznej
W programie:
• Podstawowe zabiegi ratujące życie, prowadzenie reanimacji, obsługa AED.
• Pierwsza pomoc przy zadławieniach osób dorosłych, dzieci, niemowląt.
• Zgłoszenia w formie praktycznej z fantomami i sprzętem, który umożliwia trening z feedbackiem.
Szkolenie prowadzone będzie przez zespół profesjonalnych ratowników medycznych i będzie prowadzone w dwóch godzinach.

21 kwietnia
owiercznia biurowa Equal Business Park udynek C, IV piętro, od godz. 16:00
czas trwania: 90 min.
prowadząca: **Olga Szemley-Gaudineau** wartyżni metody Yogatractive
Zatrzymujemy czas dla naszej skóry dzięki automasazom i wypracujemy twarz ćwiczeniami ponad 60 minut.
Pokażemy Wam, jak przez około 10 minut ćwiczyć na co dzień.
Możecie liczyć na wyglądającą skórę, która i gły wygładza młodzieży spłycając zmarszczki czoła, wokół

TRENING MINDFULNESS
Wprowadzenie, zajęcia otwarte
27 stycznia, czwartek
godz. 16:00
Czas trwania: 90 min.
Chcesz zredukować poziom stresu i lepiej zabrać o siebie? Zapraszamy na Warsztaty świadomości! Zadbaj jedyne w tygodniu o swój!
Kierunki i praktyki Mindfulness:
• medytacja skupienia
• rozwój świadomości, uważność i jasność umysłu
• nowa technika relaksacyjna
• poprawa pamięci i koncentracji
• ma wpływ na poprawę zdrowia
Wydarzenie odbędzie się na powierzchni biurowej Equal Business Park, budynek C, IV piętro

27 października
ŚWIĘTUJ Z NAMI
DZIEŃ DYNI
Serdecznie Państwa zapraszamy na degustację kremu z dyni do restauracji **Eating Point** w budynku A w godzinach od 11:00 do 16:00
Dodatkowo w dniu 27 października restauracja **Eating Point** przygotowała specjalne dla Państwa menu:
• Burger ze stekiem z dyni
• Kopytka dyniowe w sosie 4 smary
• Sałatka z pieczoną dynią
• Sałatka z dyni i rozmarynem i mięsą
• Burger dyniowy z porzeczka
• Muffin dyniowy

Busem przez świat
14 czerwca (wtorek), godz. 13:00-18:00
zapraszamy na ekskluzywną przedwakacyjną podróż z naszymi Karolom Lewandowskim i tytułowego busa od godz. 14:00 i podróży z ich budo scenarii i wakacyjnej atmosferze.

What's been happening in the last quarter?

July 18th – grand opening of the new outdoor gym

In the middle of July, we have officially opened our outdoor gym for you. It is located near the playground, in front of the Building A.

As part of the inauguration, personal trainers from the All for Body sports complex presented how to properly use all the equipment. It was the opportunity to have body composition analysed during the event. The whole event was accompanied by healthy, fruity refreshments.



August 23rd – tasting of mineral water from Mateczny spring

In August, employees of the Krakowska Pijalnia Zdrojowa came especially to our Tenants. It was a great opportunity to taste the natural mineral water from Mateczny and Anton springs. The employees were happy to answer questions about the springs.

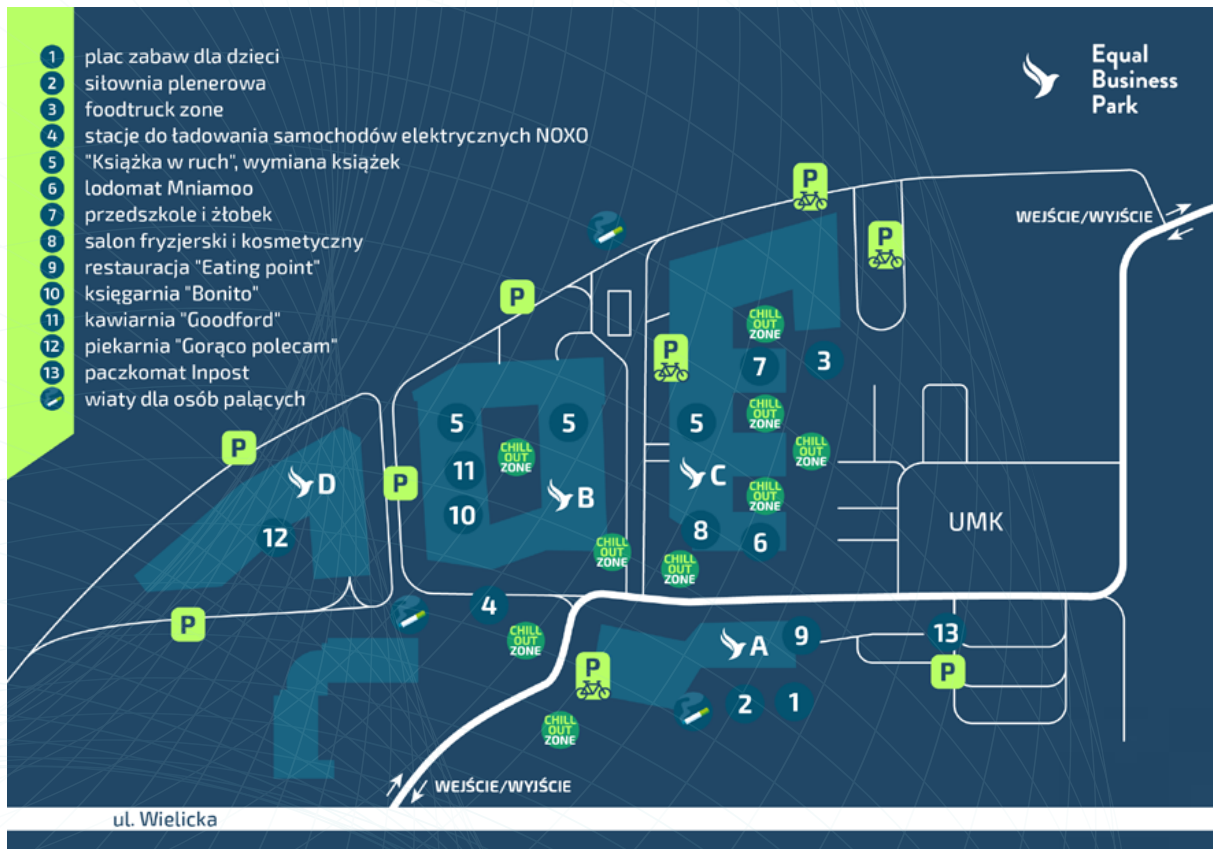
What we learned was that the water from the above-mentioned intakes contains many minerals important for our health, including sulphate, magnesium, calcium, iodide, fluoride and sodium ions, as well as selenium, known as the element of life. That's why it has such a positive effect on the human body.

Krakowska Pijalnia Zdrojowa is located at Matecznego Roundabout. It organises many interesting events, including Sunday Mornings with Viennese Music.



New locations on the map of complex

As the Property Manager of Equal Business Park, we continue to improve and respond better and better to the needs of our Tenants. Therefore, we have placed new smoking shelters in the complex. Electric car charging stations have also been created. You can find the location of the new points on the attached map. On the map, you will also find all the facilities and service outlets that provide services to you on a daily basis. The lobbies of the buildings in our complex have also been transformed. We have refreshed the interior design and introduced more greenery and flowers to please your eyes with every visit.



LinkedIn Equal Business Park

If you would like to stay up to date with information about the Equal Business Park complex, please visit our profile on LinkedIn. We already have nearly **400 followers!** We regularly post there pictures of our office space, available facilities, as well as announcements of upcoming events.

LinkedIn

Visit:
www.linkedin.com/company/equal-business-park/

Delicious pizza and ice cream

for our tenants

For a few months now, a new foodtruck – “U Włocha” – has been available on the patio of Building C. It serves Italian pizzas, aromatic coffee and salads.

Meanwhile, on hot days it is a good idea to cool down with an ice cream from the “Booski lodzik” foodtruck.

It is also worth remembering that a **different foodtruck appears in our complex every day:**

Monday – Pierogi Love + “U Włocha”

Tuesday – Parowóz

Wednesday – China Bar

Thursday – Compadre

Friday – Indian



What have we planned for the last months of this year?

October, the 10th

Open Day – welcome to our new green public spaces”!

At the beginning of October, we will invite you to an all day outdoor event. As part of it, we are planning many activities, including:

- a bike service from 9:00 a.m. to 5:00 p.m
- activities for children with an entertainer and surprises for all the little ones
- training sessions with personal trainers in the outdoor gym area
- treats – EBP muffins and autumn apple shots
- live cooking – finger food in the spirit of “zero waste”

Join us!

November – Pumpkin Festival

As every year, in autumn, the lobbies of our complex will shine with the colours of autumn! We will prepare atmospheric decorations and delicious seasonal delicacies for you.

December – Christmas surprise

We have prepared a Christmas surprise for December.

We will be revealing the details soon – you can look forward to something delicious, aromatic and full of joy!



Questions, ideas? Contact us!

If you have an idea for an event, that could take place in our complex, please contact us at the e-mail address: rduralek@apollorida.pl

We are open to all suggestions and proposals for changes. Our administrator is at your disposal.

www.apollorida.pl

 **Apollo Rida**