

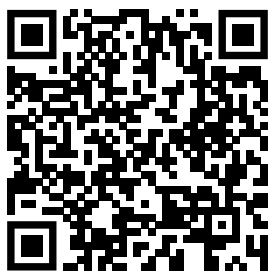
Equal
Business
Park

Wiadomości

Nr 02/2024 kwartalnik



Elektroniczna wersja w pdf



Z okazji Świąt Wielkiej Nocy
życzymy zdrowia, radości i szczęścia!



Co działo się w EBP w pierwszym kwartale 2024 roku?

8 marca Święto Kobiet i otwarcie nowego salonu fryzjersko-kosmetycznego

Z okazji otwarcia salonu „Beautifull Story” Panie oprócz serdecznych życzeń z okazji Dnia Kobiet otrzymały rabat 30% na dowolną usługę kosmetyczną, zostały zaproszone na darmowe konsultacje fryzjerskie i kosmetyczne oraz na kieliszek schłodzonego prosecco. Pod koniec dnia odbyło się losowanie nagród a szczęśliwcy otrzymali 10 darmowych zabiegów.

+ + + +
+ + + +
+ + + +
+ + + +

BEAUTI*full*
STORY



• • • •
• • • •

Muay Thai

Regularne treningi boks tajskiego!

Nowy Rok rozpoczęliśmy od nowości i niespodzianki dla Najemców, wystartowaliśmy z pilotażowym programem regularnych treningów Muay Thai! Cieszymy się, że podoba Wam się nasz projekt. Przypominamy, że tajski boks jest dla każdego, niezależnie od wieku, płci i kondycji. Treningi Muay Thai odbywają się w każdą środę o godz. 8:30 na 2 piętrze budynku A. Zapraszamy! Dołączyć można w każdej chwili.

Muay Thai jest sztuką walki oraz metodą samoobrony wywodzącą się z dawnych czasów, która idealnie łączy kulturę, tradycje oraz historię Tajlandii. Jest to sport walki, w którym podobnie jak w boksie używa się ciosów pięściami, ale również zawodnicy stosują uderzenia nogami, łokciami i kolanami. Treningi boks tajskiego nie tylko pozwalają wzmocnić mięśnie ciała i wyrzeźbić sylwetkę, ale również poprawiają zwinność, gibkość oraz refleks. Sport ten wyrabia charakter, uczy wytrzymałości psychicznej oraz wytrwałości. Uprawiając ten sport można poprzez zgłębianie techniki powiększyć pewność siebie oraz nauczyć się kontroli nad własnym ciałem. Jest to idealny sport na zmniejszenie stresu związanego z życiem codziennym oraz uspokojenie myśli.

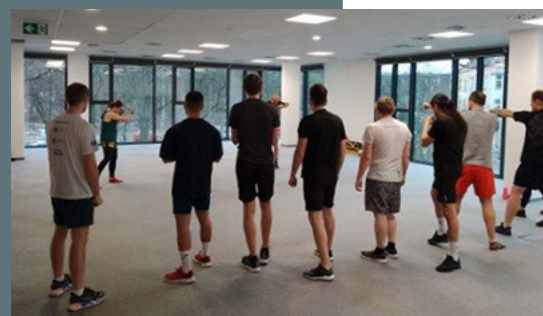
Na zajęcia obowiązaną zapisy. Zgłoszenia i pytania dodatkowe prosimy kierować na kontakt@maximuskrakow.pl wpisując w temacie **Muay Thai w EBP**.

Prosimy pamiętać o zabieraniu ze sobą stroju i obuwia sportowego oraz butelki wody do picia.

Treningi prowadzi Szymon Harat

– pracownik Najemcy EQTek i trener klubu sztuk walki 'Maximus'.

Trening jest prowadzony z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa, lecz uprawianie każdego sportu może powodować kontuzje. Przystępując do treningu bierzesz pełną odpowiedzialność za ewentualne kontuzje powstałe podczas zajęć.



Tak świętowaliśmy
najśłodszy dzień
w roku

Tłusty Czwartek 8 lutego!

W tym roku na słodkie zakończenie karnawału nasi Najemcy mieli okazję skosztować pączków z piekarni po sąsiedzku: tradycyjnych, o smaku cynamonowym i w kształcie serca. Jak zwykle, kilkaset sztuk rozeszło się w mgnieniu oka.

Skąd w ogóle się wzięła tradycja jedzenia pączków na koniec karnawału? Sięga ona już starożytności, kiedy to przed rozpoczęciem Wielkiego Postu i wstrzemięźliwości czyszczono spiżarnie z zapasów tłustych i słodkich produktów.

Zgodnie z ludowym porzekadłem, w Tłusty Czwartek trzeba zjeść przynajmniej jednego pączka, po to aby wiodło się w życiu w kolejnym roku.



Ile kalorii ma pączek?

1 pączek, który waży 80 gram ma około 350 kalorii. To właściwie tyle, ile kalorii ma 10 faworków. Załóżmy, że w tłusty czwartek zjemy 3 pączki i 20 faworków.

Co musimy zrobić, żeby spalić te kalorie?

Szybki bieg - 1 godzina, Trucht - 2 godziny 5 minut,
Szybka jazda na rowerze - 3 godziny 20 minut,
Wolna jazda na rowerze - 5 godzin 50 minut,
Gra w tenisa - 3 godziny 45 minut,
Pływanie - 4 godziny 45 minut,
Ćwiczenia na siłowni - 5 godzin,
Gra w kręgle - 6 godzin 15 minut,
Odkurzanie - 6 godzin 15 minut,
Mycie okien - 7 godzin 30 minut,
Prasowanie - 15 godzin,
Leżenie - 35 godzin.



Mamy już pierwsze 500 obserwujących naszą stronę na portalu LinkedIn!

Zachęcamy do polubienia strony, umieszczamy tam na bieżąco wiadomości dotyczące kompleksu, informacje o nowościach, zaproszenia na eventy i relacje z wydarzeń odbywających się w Equal Business Park.

Czekamy na kolejne 500!

Nowy foodtruck Dratewka Burger!

Od niedawna, w każdy poniedziałek gościmy na naszym terenie nowy foodtruck- Dratewka Burger, który ma w swojej ofercie rozmaite burgery w nazwie z krakowskim akcentem np. Smok Wawelski, Dratewka, Wanda, Król Krak czy Lajkonik. Oprócz burgerów serwuje mini-gofry z ziemniaków i cebuli, frytki belgijskie i krążki cebulowe.

Serdecznie zapraszamy!



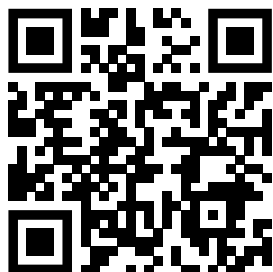
Hamburgera w obecnej formie wymyślił w 1900 roku duński imigrant mieszkający w USA, **Louis Lassen**.



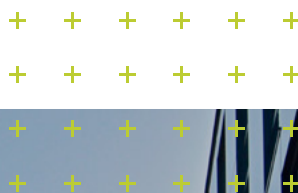
EQUAL BUSINESS PARK
ZNAJDŹ NAS NA



I BĄDŹ NA BIEŻĄCO!



[equalbusinesspark.pl](https://www.equalbusinesspark.pl)



Co planujemy dla Państwa w kolejnych miesiącach?

Może nie będziemy zdradzać za dużo szczegółów, przed Państwem wiele niespodzianek i atrakcji.



22.05 Zbiórka Krwi

Na terenie EBP odbędzie się honorowa zbiórka krwi zorganizowana z wraz z Najemcą Qurate. Pamiętaj, oddając krew ratujesz życie! Więcej szczegółów wkrótce.



21-22.05 Serwis rowerowy

Tradycyjnie, na początek sezonu rowerowego, zachęcamy Najemców do przyjazdu do pracy na rowerze i zaprosiliśmy wszystkich do skorzystania z bezpłatnego przeglądu rowerów.