

POZOR ZMĚNA začátku!

CVIČENÍ PRO SENIORY V KNIHOVNĚ

Každou středu od **9,30 do 10,30** hod probíhá v knihovně cvičení pro seniory.

Toto **LEHKÉ PROTAŽENÍ TĚLA** vede paní Jana Karasová z MAS nad Prahou.

Pravidelné cvičení přispívá ke zlepšení hybnosti i duševní pohody, přijďte si ho vyzkoušet :-). Lekce jsou pro účastníky zdarma, potřebujete jen pohodlné oblečení.

