



Obec Biskoupky



srdečně zve všechny spoluobčany seniorního věku na

CVIČENÍ S NAĎOU

Cvičení bude probíhat každé pondělí od 18.00 do 18.30 v zasedací místnosti obecního úřadu

Jde o jednoduché mobilizační, protahovací a aktivační cviky, nic náročného 😊 😊 – není se čeho bát.

Pro všechny bude připraveno potřebné vybavení jako jsou jógamatky, míče na cvičení apod., stačí tedy jen přijít a užít si půlhodinu příjemného pohybu v kolektivu známých.

