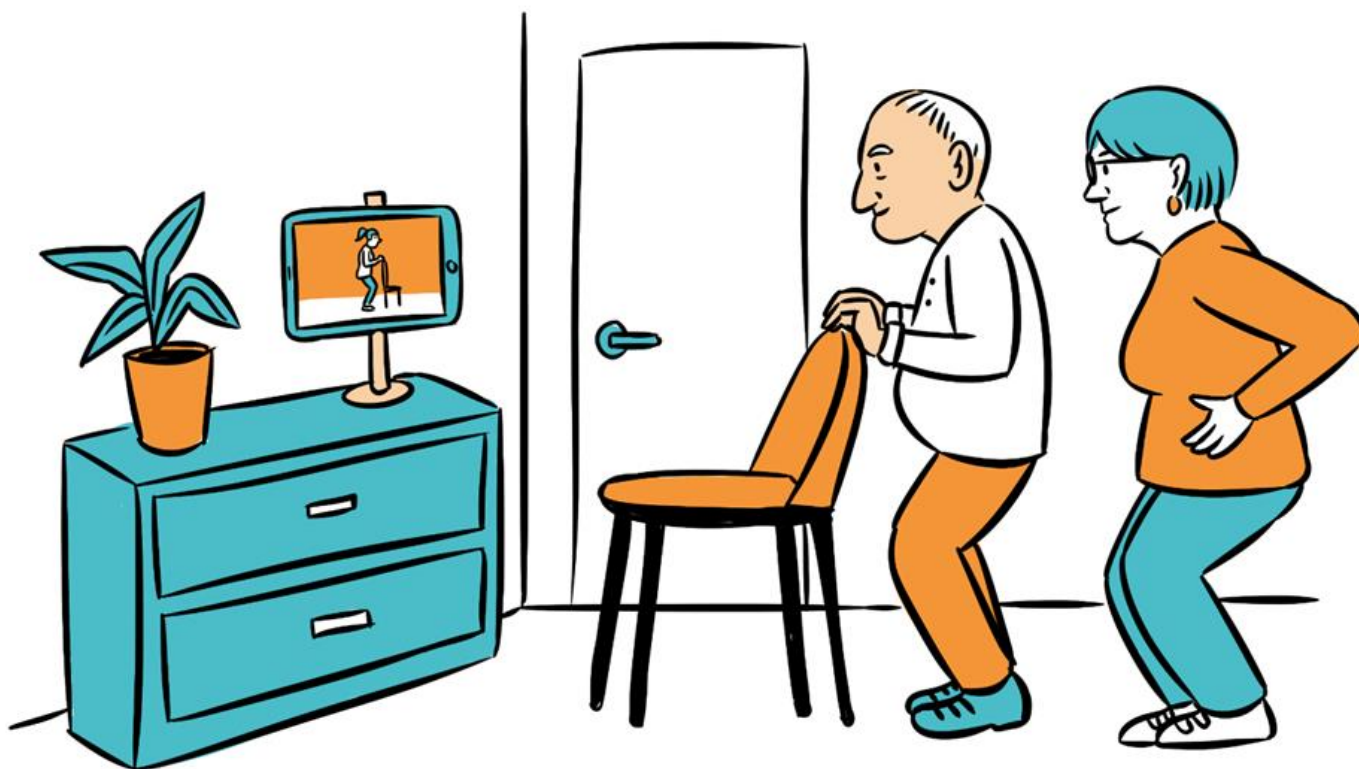




Tule mukaan etäjumppaan!

Hengästy ja Huokaise- etäjumppassa voit tehdä liikeharjoituksia istuen tai seisten. Jumppaa mukavasti kotona, oman kuntosi mukaan. Näet ohjauksen ruudulta.

Aika: 19.3.2025 alkaen joka keskiviikko klo 10–10.30.

Pääset mukaan klikkaamalla tätä liittymislinkkiä:

[Hengästy ja Huokaise- etäjumppa](#)

TAI

pyydä osallistumislinkki omaan sähköpostiisi:

leena.hartikainen@pshyvinvointialue.fi

Etäjumppa on maksuton.