



Jumppavidoot

Liikuntapalvelut tarjoavat ohjattuja jumppavideoita ja liikkeitä työikäisille, senioreille ja lapsiperheille. Tule mukaan jumppaamaan.

[Ukonniemen ulkoliikuntapuiston opastusvideo \(YouTube\)](#)

Katso [FressiTv:n päivittäiset live-jumpat](#).

Yle näyttää päivittäin [Jumppahetken](#).

Liikkuva aikuinen-ohjelman jumppavidoot: [sohvakyykky](#), [veskipaperipunnerus](#), [takareisiliuku](#), [penkkidippi](#), [vatsarutistus](#) ja [askelkyykky](#).