

# Hoi!

LIIKUNTAPALVELUT  
TIEDOTTA  
IDROTTSTJÄNSTER  
INFORMERAR

25.3.2020

## Vinkkejä omatoimiseen liikuntaan Espoossa!

**Katso vinkit osoitteesta:**  
**[espoo.fi/omatoimiliikunta](https://espoo.fi/omatoimiliikunta)**

Kaikkien sivulla esiteltyjen videoiden, live-ryhmäliikuntatuntien ja jumppaohjeiden avulla voit jumpata maksutta esim. kotona.

Hyviä jumppahetkiä!