



# Jumppahetket YLE2:lla

**Lähetykset TV2:lla arkipäivisin (ma-pe)  
Alkaen ma 6.4. klo 8:50**

Jaksot tarjoavat helposti kotona toteutettavia liikuntahetkiä television välityksellä. Uusinnat iltapäivisin klo 15.50. Jaksot katsottavissa myös Yle Areenasta.

Koko viikon treenit uusitaan lauantaisin. Ohjaajina toimivat Helsingin kaupungin liikunnanohjaajat. Jaksokohtaiset kirjalliset ohjeet Teksti-tv:ssä (s.600).



**Helsinki**

[helsinkiliikkuu.fi](http://helsinkiliikkuu.fi)  
#HelsinkiLiikkuu