

# TAUKOJUMPPA KANNATTAA!!!

## TAUKOJUMPPA

### TAULUKKO

Tällä viikolla minä teen

M	T	K	T	P
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Niska-  
hartiaseutujumppa

2. Hiirikäden  
taukojumppa

3. Istumatyöläisen  
venyttelyt

**Voimistelu liikuttaa!**

SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

Yhteistyössä  
Suomen Sydänliitto ry  
Finlands Hjärtförbund rf

**voimistelu.fi**

**Voimistelu liikuttaa!**

SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

Yhteistyössä  
Suomen Sydänliitto ry  
Finlands Hjärtförbund rf

**voimistelu.fi**

**Voimistelu liikuttaa!**

SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO  
**voimistelu.fi**