

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Klo 17.30–18.30 Hyvän olon tunti Voimarinne		Klo 17-18.30 Lempeää joogaa Karkun koulu (siirtyy Voimarinnteelle to klo 18-19.30, kun remontti on tehty)	klo 16:30-17:30 Lasten ja nuorten liikuntakerho, Karkku Nohkuan seurojentalo
	Klo 18.30–19.30 Äijän oma jumppa Voimarinne			
	Klo 19.40-20.40 Asahi ja rentoutus Voimarinne	Klo 19.00–20.00 Terveysliikunta Karkun koulu (siirtyy Voimarinnteelle ma klo 19-20, kun remontti on tehty)		

Seniöri-ikäisten liikunta Kuntosali- ja kahvakuulaharjoittelu Lasten ja perheliikunta Jooga, pilates ja itämaisöt liikuntalajit Liikkuvuusharjoittelu ja kehonhuolto Terveysliikunta Muu kuntoliikunta ja palloilu Tanssi

SOTY = SOTE-yhteistyö

Lukujärjestyksessä näkyvät Opiston koko lukukauden kestävät liikunnan kurssit, ellei toisin mainita.