

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Sunnuntai
8.5.-12.6. klo 12.30-13.45 Kesäistä kuntosaliharjoittelua, Keikyä Puuhalan kuntosali	11.4.-13.6.2023 Klo 16.30-17.30 Suomihitit! -tanssitunti Muistolan koulu	27.4. klo 17-20.30 Geokätköily tutuksi Sastamalan pääkirjasto	4.5.-15.6. klo 9-9.45 Aamuliikuntaa ulkona Varilassa, kesä Vareliuksen koulun ulkokuntosalialue	4.-18.6. klo 18-19.30 Kesäiset tanssitreenit Kiikan nuorisotalo
8.5.-18.6. klo 17-17.45 Porrastreeni, kesä Hopun kuntosportaat	9.-13.5. klo 17.30-18.30 Monipuolista treeniä ulkona, Keikyä Pehulan koulu	3.-24.5. klo 9-9.45 Lavis®, kesä Seukku	4.5.-15.6. klo 15.15-16.00 Hulavannejumppa, kesä Seukku	
15.5. klo 18-20.15 Roskakävely Kokoontuminen Opistotalolla	9.-16.5. klo 18-20.15 Pyöräillään Sastamalassa! Eri kohteet	10.-17.5. klo 18-20 Maastopyöräily haltuun! Eri kohteet		
5.6.-26.6. klo 17-17.45 Kesäkangoo Kaalisaari	6.6.-11.7. klo 17-18 Joogaa jurtassa, kesä Lahdenperän kulttuurijurttia	10.5.-7.6. klo 18.30-19.30 Mennään karnevaaleihin! Eri kohteet		
	6.6.-27.6. klo 9-10 Aamuinen kehonhuolto ja äänimaljarentoutus Opistotalo	31.5.-19.7. klo 18-19 Kesäistä joogaa kaikille Sastamalan pääkirjaston pihalla 31.5., 14.6., 28.6. 12.7. Kannarilla: 7.6., 21.6., 5.7. ja 19.7.		
	6.6.-13.6. klo 17-18.30 SUP-lautailu tutuksi, kesä Pororanta			

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