

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Klo 18.30–19.15 Kuntoliikunta Kiimajärven kylätalo	Klo 12.30–13.15 Tuolijumppa, Kontti Palvelutalo Kontti SOTY	Klo 18–19 Kahvakuula-harjoittelu Äetsän koulu	Klo 10–10.45 Liikkumisen iloa, Kuusimäki Ykköskoti Kuusimäki SOTY		Klo 15–16.30 Paritanssi, jatko Kiikan koulu
	Klo 18.30–19.30 Kuntoliikunta Äetsän koulu					Klo 16.45–17.45 Baletti nuoret/ aikuiset Kiikan koulu
	Klo 19.30–20.15 Kehonhuolto Äetsän koulu					Klo 18–18.45 Latinomix yksintanssi Kiikan koulu

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

SOTY = SOTE-yhteistyö

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