

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 15.45–16.30 <b>Lasten liikuntakerho A,</b> 4–6 v. Stormin monipalvelukeskus	Klo 17.15–18.30 <b>Yin-jooga</b> Elon Ilo		Klo 10–11.30 <b>Lempeä aamupäivän jooga</b> Lantula-talo	Klo 10–10.45 <b>Terveysliikunta</b> Kutalan nuorisoseurantalo
klo 16.30–17.15 <b>Lasten liikuntakerho B,</b> 4–6 v. Stormin monipalvelukeskus	Klo 16.15–17.00 <b>Terveysliikunta</b> Lantula-talo			
Klo 18.00–19.00 <b>Kuntoliikunta</b> Stormin monipalvelukeskus	Klo 19–20.15 <b>Koripalloa naisille</b> Stormin monipalvelukeskus			

Seniiori-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.