

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
	Klo 11–11.45 Tuolijumppa, Kerola Kerolan toimintakeskus SOTY	Klo 16.20–17.50 Lempeää joogaa Suodenniemen urheilutalo	
	Klo 12–12.45 Kuntosalicircuit Suodenniemen urheilutalo, kuntosali	Klo 18–19 Kahvakuulaharjoittelua tekniikkaa hallitseville, hybridi Suodenniemen urheilutalo	
	Klo 18–19 Kevyt kuntoliikunta Suodenniemen urheilutalo		
	Klo 19–20 Kuntoliikunta, Suodenniemi Suodenniemen urheilutalo		

Seniori-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.