

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
Klo 17.15–18 <b>Taaperopalloilu</b> Vareliuksen koulu	Klo 9.30–10.15 <b>Joogatyylistä tuolijumppaa</b> Hopun palvelukeskus SOTY		Klo 10.30–11.30 <b>Senioreiden toiminnallinen lihaskuntojumppa</b> Kangoo kellari	Klo 16–16.45 <b>Kuntopiiri, miehet ja naiset</b> Vareliuksen koulu	Klo 15.30–16.45 <b>Kuntonyrkkeily</b> Tyrväänkylän koulu
Klo 17.30–18.30 <b>Kuntoliikunta</b> Illon seuraintalo	Klo 16–17 <b>Ruudsonit 9–11 v.</b> Vinkin vapaa-aikakeskus			Klo 17.30–18.30 <b>Kahvakuula B</b> Tyrväänkylän koulu	
Klo 19–20 <b>Eläkeläisliikunta B</b> Kiikan-Illon entinen koulu					
Klo 19–20 <b>Liikunnan iloa</b> Sammaljoen Sampola		Klo 19–20 <b>XXL Lihakset käyttöön ja kuntoon kuntosalilla</b> Pursi, Kuntosali			

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.