

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Perjantai
Klo 16.15–17 <b>Terveysliikunta</b> Vammalan Lukio	Klo 8.15–9 <b>Kokonaisvaltainen kehonhallinta</b> Seukku	Klo 16.30–17.15 <b>Venyttelyvoimistelu A, naiset</b> Seukku	Klo 10–10.45 <b>Seukun tuolijumppa</b> Seukku
Klo 17.05–17.50 <b>Kuntoliikunta</b> Vammalan Lukio	Klo 9.30–10.30 <b>Kahvakuula, seniorit</b> Seukku	Klo 17.15–18 <b>Venyttelyvoimistelu B, naiset</b> Seukku	Klo 19–20 <b>Koripalloa miehille</b> Vammalan Lukio
	Klo 17.15–18 <b>Lasten liikuntakerho C, 3-4v, Vammala</b> Marttilan koulu	Klo 18.15–19 <b>Venyttelyvoimistelu C, miehet</b> Seukku	14.15-15.15 <b>Senioripalloilu</b> Sylvään koulu, sali
	Klo 18.10–18.55 <b>Lasten liikuntakerho D, 5-6v, Vammala</b> Marttilan koulu	Klo 19–20 <b>Kahvakuula A</b> Marttilan koulu	17-18.30 <b>Tasapainojumppa</b> Seukku
			Klo 11.45–12.45 <b>Kroppa kuntoon kehonpainotreeni, 60+</b> Seukku
			Klo 19–20 <b>Kahvakuula alkeet hallitseville</b> Marttilan koulu
			Klo 18.30–19.30 <b>Lihaskunto ja liikkuvuutta miehille</b> Seukku
			17-18.30 <b>Kehoa huoltavat venyttelyt</b> Seukku

Seniורי-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.