

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
Klo 8.30–9.30 Kuntosali A, seniorit Liikuntakeskus Pinkki	Klo 10.40–11.25 Tuolijumppa, Liekolakoti SOTY	Klo 8.15–9.30 Kuntosali E, 80+ Kunnon startti		Klo 8.30–9.30 Kuntosali C, seniorit Liikuntakeskus Pinkki	
Klo 9.30–10.30 Kuntosali B, seniorit Liikuntakeskus Pinkki	Klo 10.45–11.30 Sisäpyöräily tutuksi 60+ Liikuntakeskus Pinkki	Klo 8.30–9.15 Muokkaus ja venyttelyt Oivapaja		Klo 9.30–10.30 Kuntosali D, seniorit Liikuntakeskus Pinkki	
Klo 9.30–10.30 Aamusumppa ja venyttely Oivapaja	Klo 14.15–15.45 Lempeä iltapäivän jooga Opistotalo	Klo 8.45–9.30 Ulkoliikuntaa senioreille Kaali-saari (8.3.-12.4.)		Klo 8.30-10.00 Lempeä aamupäivän jooga, A Opistotalo	
Klo 11–12 Easy Line kiertoarjoittelu 60+ Liikuntak. Pinkki	Klo 16–17 PhysioPilates, alkeisjatko Oivapaja	Klo 9.45–11 Kuntosali F, 70+ Kunnon startti		Klo 10–11.30 Lempeä aamupäivän jooga, B Opistotalo	
	Klo 17.05–18.05 PhysioPilates-harjoituksia lantion lihaksille Oivapaja		Klo 16.30–18 Astangajooga, alkeet		
	Klo 18.15–19.45 Astangajooga, alkeisjatko Oivapaja		Klo 18.30–19.30 Vatsa-peppu-reisi -treeni Oivapaja		18.15-19 Hulavanne-jumppa Oivapaja
	Klo 20–21 Miesten jooga Oivapaja		Klo 19.30–20.15 Kehonhuolto Kaukolan kylätalo		

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.