

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 9.30–10.15 <b>Eläkeläisliikunta A</b> Sastamalakoti SOTY	Klo 17.30–19 <b>Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu</b> Vexve-areena	Klo 18–18.45 <b>Kuntoliikunta, naiset</b> Myllymaan Urheilutalo	19.1.-23.2. klo 15.50-16.50 <b>Nuorten kuntosaliharjoittelu, 12-15 v., Vammala</b> Vexve-areena	Klo 15.15–16 <b>Taaperoiden liikuntakerho A, 1–3 v</b> Muistolan koulu
Klo 17.30–19 <b>Joogaa aloittelijoille</b> Muistolan koulu			9.3.-20.4. klo 15.50-16.50 <b>Nuorten kuntosaliharjoittelu, 15-17 v., Vammala</b> Vexve-areena	Klo 16–16.45 <b>Taaperoiden liikuntakerho B, 1–3 v</b> Muistolan koulu
Klo 19–20.30 <b>Joogaa syventäjille</b> Muistolan koulu			Klo 17–18.30 <b>Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu</b> Vexve-areena	

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.