

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Klo 17.20–18.50 Kansantanssi aikuisille Kauppalansali	11.4.-13.6.2023 Klo 16.30–17.30 Suomihitit! -tanssitunti Muistolan koulu	Klo 9.30–10.15 Lavis® A Oivapaja	Klo 8.30–9.15 Lavis® B Seukku	Klo 19.05–20.05 Aikuisten tanssi-improvisaation vapaavuoro Oivapaja	Klo 13–15.15 ShaabiMix Oivapaja (29.10.–12.11.)	Klo 16–17 SalsaMix-alkeet Oivapaja
	Klo 18.30–20 Itämainen tanssi Opistotalo	Klo 16–17 Hip hop -tanssi, 9–12 v. Oivapaja	Klo 9.30–10.15 Tanssiksi Seukku			Klo 17–18 ShowLatino Oivapaja
		Klo 17–18 Nykytanssi, aikuiset Oivapaja	Klo 10.30–12 Senioritanssi Oivapaja			Klo 17–18 Lavatanssi perustaso Seukku
		Klo 18–19 Karnevaali-samba Opistotalo	Klo 17–17.45 Lavis® C Seukku			Klo 18–19 Reggaeton 13–18 v. Oivapaja
		Klo 18–19.30 Rock & Swing -tanssit, perus/keskitaso Oivapaja	Klo 17–18 Flamencotanssia ja rytmiikkaa, alkeet/perus Kirisevä			Klo 18–19.30 Lavatanssi-sunnuntait, keskitaso Seukku
		Klo 19.30–20.30 Aikuisten reggaeton Oivapaja				Klo 19.30–21 Rock & Swing -sunnuntait, keskitaso Seukku

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.