

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 9–9.45 <b>Keppijumppaa verkossa</b> Zoom	Klo 16–17 <b>PhysioPilates, alkeisjatko verkossa</b> Zoom		Klo 9–10 <b>Koko kehon muokkausjumppa verkossa</b> Zoom	Klo 10.15–11 <b>PhysioPilatesta kotistudioihin</b> Zoom
	Klo 17.05–18.05 <b>PhysioPilates-harjoituksia lantion lihaksille, verkkoryhmä</b> Zoom		Klo 18–19 <b>Joogapilates verkkoryhmä, taso 1 ja 2</b> Zoom	Klo 11.45–12.45 <b>Kroppa kuntoon kehonpainotreeni, 60+, verkkoryhmä</b> Zoom
Klo 18–19.30 <b>Hathajoogaa verkossa</b> Zoom	Klo 17.15–18.30 <b>Yin-jooga, Elon ilo, verkkoryhmä</b> Zoom	Klo 18–19 <b>Kahvakuulaharjoittelua tekniikkaa hallitseville, hybridi</b> Facebook	Klo 19–20 <b>Joogapilates verkkoryhmä, taso 2 ja 3</b> Zoom	Klo 17.45–18.30 <b>Kehoa huoltavat venyttelyt verkossa</b> Zoom
Klo 19.15–20 <b>Villasukkajumppaa verkossa</b> Zoom	Klo 19–20.30 <b>Hathajoogaa verkossa, syventäjät</b> Zoom	Klo 19.15–20 <b>Koko kehon treeni verkossa</b> Zoom	Klo 19.15–20 <b>Muokkaus ja venyttelyt verkossa</b> Zoom	Klo 18.30–19.15 <b>Venyttelyvoimistelu verkossa</b> Zoom

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.