

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 16.30–17.15 Kevyt jumppa Tanssikrouvi		Klo 9.30–10.15 Tuolijumppa Tanssikrouvi	Klo 10.25–11.10 Lavis® Tervämäen koulu	
	Klo 20–21 Asahi ja rentoutus Häijään koulu	Klo 10.15–11 Lavis® Tanssikrouvi	Klo 11.30–12.15 Kuntosalicircuit Mouhijärven kuntosali	
		Klo 18.30–20 Lempeää joogaa Tervämäen koulu		
		Klo 20–21.30 Lavatanssi perustaso Häijään koulu, liikuntasali		

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.