

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 18–19 Terveysliikunta, Karkku Voimarinne		Klo 18.30–19.30 Äijäjumppa, Karkku Voimarinne	Klo 18–19.30 Lempeää joogaa Voimarinne	
		Klo 19.30–20.15 Kehonhuolto, Karkku Voimarinne		

Seniöri-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.