

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
Klo 9–10.30 Jooga, aamu A Äetsän paloasema	Klo 17–17.45 Kuntoliikunta Pehulan koulu	Klo 8.30–9.30 Kuntoliikunta, seniorit Äetsän paloasema	Klo 18.45–19.30 Multimix yksintanssi Pehulan koulu	Klo 11.15–12.30 Kuntosali H, seniorit Puuhalan kuntosali	Klo 13–14.15 Kuntosali, naiset Puuhalan kuntosali
Klo 10.30–12 Jooga, aamu B Äetsän paloasema	Klo 18–19 Kuntoliikunta, naiset Pehulan koulu	Klo 9.45–10.30 Tuolijumppa, Onnela SOTY Palvelutalo Onnela	Klo 18–19 Pilates, alkeet Äetsän paloasema	Klo 12.45–13.30 Tuolijumppa Pehulakoti SOTY	
Klo 12.30–13.45 Kuntosali, naiset Puuhalan kuntosali	Klo 19–20 Kuntoliikunta, miehet Pehulan koulu	Klo 10.45–12 Kuntosali G, seniorit Puuhalan kuntosali	Klo 19.30–20.15 Balletix, kehonhuoltotunti Pehulan koulu		
Klo 13.45–15 Kuntosali Puuhalan kuntosali		Klo 16.30–17.15 Taaperoiden liikuntakerho 1–3 v. Pehulan koulu	Klo 19–20 Pilates, peruskeskitaso Äetsän paloasema		
Klo 17.30–18.30 HIIT/LIIT ja coretreeni Pehulan koulu		Klo 17.15–18 Lasten liikuntakerho 4–6 v. Pehulan koulu			
		Klo 17.15–18.15 Kuntosali, naiset, A Puuhalan kuntosali			
		Klo 18.15–19.15 Kuntosali, naiset, B Puuhalan kuntosali			

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.