

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Klo 18.30–19.30 Kuntoliikunta Kiimajärven kylätalo	Klo 12.30–13.15 Tuolijumppa, Kontti Palvelutalo Kontti SOTY	Klo 18–19 Kahvakuula-harjoittelu Äetsän koulu	Klo 10–10.45 Liikkumisen iloa, Kuusimäki Ykköskoti Kuusimäki SOTY		Klo 15–16.30 Paritanssi, jatko Kiikan koulu
	Klo 18.30–19.30 Kuntoliikunta Äetsän koulu	Klo 13.30–14.15 Tuolijumppa, Niittyvilla Niittyvilla SOTY				Klo 16.45–17.45 Baletti nuoret/ aikuiset Kiikan koulu
						Klo 18–18.45 Latinomix yksintanssi Kiikan koulu

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.