

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	Klo 9–9.45 Tuolijumppa Vanhustentalo SOTY	Klo 8.20–9.35 Kuntosalijumppa varttuneille naisille Toukolan koulu, kuntosali	Klo 9–10 Seniори-ikäisten kuntosali Toukolan koulu, kuntosali SOTY	
	Klo 9–9.45 Tanssi mix Seurantalo		Klo 19–19.45 Miesten jumppa Jaaran kyläseurantalo	
	Klo 9.45–10.30 Kehonhuolto Seurantalo			
	Klo 17–18 Kuntosaliliikuntaa naisille ja miehille Toukolan koulu, kuntosali			
	Klo 18.05–19.05 Kunto kohilleen, iloa liikunnan avulla aikuisille naisille Toukolan 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.