

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 16.30–17.15 <b>Kevyt jumppa</b> Tanssikrouvi		Klo 9.30–10.15 <b>Tuolijumppa</b> Tanssikrouvi	Klo 10.25–11.10 <b>Lavis®, Tervämäki</b> Tervämäen koulu	
		Klo 10.15–11 <b>Lavis®, Häijää</b> Tanssikrouvi	Klo 11.30–12.15 <b>Kuntosalicircuit</b> Mouhijärven kuntosali	
		Klo 18.30–20 <b>Lempeää joogaa</b> Tervämäen koulu		
		Klo 20–21.30 <b>Lavatanssi perustaso</b> Häijään koulu, liikuntasali		

Seniори-ikäisten liikunta Kuntosali- ja kahvakuulaharjoittelu Lasten ja perheliikunta Jooga, pilates ja itämaisiet liikuntalajit  
Liikkuvuusharjoittelu ja kehonhuolto Terveysliikunta Muu kuntoliikunta ja palloilu Tanssi

SOTY = SOTE-yhteistyö

Lukujärjestyksessä näkyvät Opiston koko lukukauden kestävät liikunnan kurssit, ellei toisin mainita.