

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 16.25–17.10 Lasten liikuntakerho A, 4–6 v. Stormin monipalvelukeskus	Klo 16.15–17.00 Terveysliikunta Lantula-talo			Klo 10–10.45 Terveysliikunta Kutalan nuorisoseurantalo
Klo 18.00–19.00 Kuntoliikunta Stormin monipalvelukeskus	Klo 17.15–18.30 Yin-jooga Elon Ilo			

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.