

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 15–15.45 Lavis® , Suodenniemi Suodenniemen urheilutalo	Klo 11–11.45 Tuolijumppa, Kerola Kerolan toimintakeskus SOTY	Klo 16.20–17.50 Lempeää joogaa Suodenniemen urheilutalo		
	Klo 12–12.45 Kuntosalicircuit, Suodenniemi Suodenniemen kuntosali	Klo 18–19 Kahvakuulaharjoittelua tekniikkaa hallitseville, hybridi Suodenniemen kuntosali		
	Klo 19.15–20.15 Kuntoliikunta, Suodenniemi Suodenniemen urheilutalo			

Seniöri-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.