

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
Klo 17.15–18 <b>Taaperopalloilu</b> Vareliuksen koulu	Klo 9–9.45 <b>Aamusumpa</b> Kangoo Kellari	Klo 9–10 <b>Aamupumppi</b> Kangoo Kellari	Klo 10.30–11.30 <b>Senioreiden toiminnallinen lihaskuntojumppa</b> Kangoo Kellari	Klo 16–16.45 <b>Kuntopiiri, miehet ja naiset</b> Vareliuksen koulu	Klo 15.30–16.45 <b>Kuntonyrkkeily</b> Tyrväänkylän koulu
Klo 17–18 <b>Aerobic Hits</b> Tyrväänkylän koulu	Klo 9.15–10 <b>Tuolijumppaa</b> Hopun palvelukeskus SOTY			Klo 17.30–18.30 <b>Kahvakuula B</b> Tyrväänkylän koulu	
Klo 17.30–18.30 <b>Kuntoliikunta</b> Illon seuraintalo	Klo 16–17 <b>Ruudsonit 9–11 v.</b> Vinkin vapaa-aikakeskus	Klo 19–20 <b>XXL Lihakset käyttöön ja kuntoon kuntosalilla</b> Pursi, Kuntosali			
Klo 19–20 <b>Liikunnan iloa</b> Sammaljoen Sampola					

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.