

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai	
Klo 16.05–17 Terveysliikunta Vammalan Lukio	Klo 8.15–9 Kokonaisvaltainen kehonhallinta Seukku	Klo 16.30–17.15 Venyttelyvoimistelu A, naiset Seukku	Klo 10–10.45 Seukun tuolijumppa Seukku	Klo 16–16.45 Tasapaino- jumppa 60+ Seukku	Klo 15–15.45 Nuorten Jooga Sylvään koulu, sali	
Klo 17.05–17.50 Kuntoliikunta Vammalan Lukio	Klo 9.30–10.30 Kahvakuula, seniorit Seukku	Klo 17.15–18 Venyttelyvoimistelu B, naiset Seukku				
	Klo 17.15–18 Lasten liikuntakerho C, 3-4v, Vammala Marttilan koulu	Klo 18.15–19 Venyttelyvoimistelu C, miehet Seukku				
	Klo 18.10–18.55 Lasten liikuntakerho D, 5-6v, Vammala Marttilan koulu	Klo 19–20 Kahvakuula A Marttilan koulu	Klo 19.30–21 Koripalloa miehille Vammalan Lukio			Klo 19–20.30 Koripalloa naisille Sylvään koulu

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.