

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 8.30–9.30 <b>Kuntosali A, seniorit</b> Liikuntakeskus Pinkki	Klo 10.40–11.25 <b>Tuolijumppa,</b> <b>Liekolakoti SOTY</b>	Klo 8.15–9.30 <b>Kuntosali E, 70+</b> Kunnon Startti		Klo 8.30–9.30 <b>Kuntosali C, seniorit</b> Liikuntakeskus Pinkki Klo 9.30–10.30 <b>Kuntosali D, seniorit</b> Liikuntakeskus Pinkki
Klo 9.30–10.30 <b>Kuntosali B, seniorit</b> Liikuntakeskus Pinkki	Klo 14.15–15.45 <b>Lempeä iltapäivän jooga</b> Opistotalo	Klo 9.45–11 <b>Kuntosali F, 70+</b> Kunnon startti		Klo 8.30–10.00 <b>Lempeä aamupäivän jooga, A</b> Opistotalo Klo 10–11.30 <b>Lempeä aamupäivän jooga, B</b> Opistotalo
Klo 11–12 <b>Easy Line</b> <b>kiertoharjoittelu 60+</b> Liikuntak. Pinkki	Klo 16–17 <b>PhysioPilates, alkeisjatko</b> Oivapaja Klo 17.05–18.05 <b>PhysioPilates-harjoituksia</b> <b>lantion lihaksille</b> Oivapaja	Klo 8.30–9.15 <b>Muokkaus ja venyttelyt</b> Oivapaja		Klo 11.40–12.40 <b>Kroppa kuntoon</b> <b>kehonpainotreeni</b> Opistotalo
Klo 12.15–13 <b>Sisäpyöräilyä</b> <b>senioreille 60+</b> Liikuntakeskus Pinkki	Klo 18.15–19.45 <b>Kundaliinijooga</b> Oivapaja	Klo 9–9.45 <b>Aikuinen-taapero joogaa</b> <b>1-3 v</b> Opistotalo		Klo 12.45–13.45 <b>Lihassoimaa ja liikkuvuutta</b> <b>miehille</b> Opistotalo
	Klo 18.15–19.45 (2.4.–7.5.) <b>Astangajooga, alkeisjatko</b> Oivapaja		Klo 16.30–18 (4.4.–2.5.) <b>Traditionaalinen jooga</b> Oivapaja	Klo 17.15–18 <b>Kehoa huoltavat venyttelyt</b> Oivapaja
klo 16–17 <b>Hikijumppa</b> Oivapaja	Klo 20–21 <b>Miesten jooga</b> Oivapaja	Klo 17–17.45 <b>Selkä- ja niveloireet</b> <b>haltuun</b> Oivapaja	Klo 18–18.45 <b>Kehonhuolto</b> Kaukolan kylätalo	

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.