

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 9.30–10.15 Eläkeläisliikunta Sastamalakoti SOTY	Klo 17.30–19 Monipuolinen lihaskuntoharjoittelu Vexve-areena	Klo 18–18.45 Kuntoliikunta, naiset Myllymaan Urheilutalo	Klo 17–18.30 Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu Vexve-areena	Klo 15.15–16 Taaperoiden liikuntakerho A, 1–2 v Muistolan koulu
Klo 17.30–19 Joogaa aloittelijoille Muistolan koulu			Klo 18.30–19.30 Vatsa-peppu-reisi -treeni Muistolan koulu	Klo 16–16.45 Taaperoiden liikuntakerho B, 2–3 v Muistolan koulu
Klo 19–20.30 Joogaa syventäjille Muistolan 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.